Владимир Губа, Александр Стула

Методология подготовки юных футболистов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В учебно-методическом пособии авторов доктора педагогических наук, профессора В. Губа (Россия) и доктора педагогических наук, профессора А. Стула (Польша) раскрываются вопросы многолетней подготовки футболистов на примере Польши, Германии и России. В частности, дается медико-биологическое обоснование организации тренировочного процесса и отбора перспективных детей для занятий футболом в целях дальнейшего эффективного повышения их спортивного мастерства, в учебно-методическом пособии представлена методологическая последовательность обучения и совершенствования техники и тактики игры, а также повышение физических способностей на основе применения разноплановых видов подвижных игр.

Учебно-методическое пособие может быть полезно тренерам, работающим со спортивным резервом в ДЮСШ, СДЮСШОР и академиях, а также педагогам, студентам и научным работникам при изучении основ футбола в высших учебных заведениях и ВШТ.

- Владимир Губа, Александр Стула
  - Предисловие
  - 1. Медико-биологические особенности занимающихся футболом
  - 2. Модельные характеристики юных футболистов
  - 3. Особенности отбора и ориентации в футболе
  - 4. Основы планирования и регулирования тренировочной нагрузки в футболе
  - 5. Подвижные игры – как средство подготовки
    - 5.1. Классификация и функции подвижных игр
  - 6. Методика проведения подвижных игр в футболе
    - 6.1. Подготовка подвижной игры
    - 6.2. Организация подвижной игры
    - 6.3 Проведение подвижной игры
    - 6.4 Окончание подвижной игры
  - 7. Подвижные игры на этапе подготовки к тренировочной деятельности футболистов
  - 8. Подвижные игры на этапах подготовки футболистов
    -
    - 8.1 Этап подвижных игр
    - 8.2 Этап предварительной базовой подготовки
    - 8.3 Этап элементарной базовой подготовки

- 8.4 Этап целенаправленного совершенствования
- 8.5 Этап специализированной подготовки
- 8.6 Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей
- 8.7 Этап сохранения достижений

9. Подвижные игры на подготовительном этапе
10. Подвижные игры в формировании физической подготовки
    - 10.1. Подвижные игры на развитие выносливости
    - 10.2. Подвижные игры на развитие скоростных качеств
    - 10.3. Подвижные игры на развитие силовых качеств
    - 10.4. Подвижные игры на развитие координации
    - 10.5. Подвижные игры на совершенствование различных двигательных навыков
11. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании специальных двигательных навыков
    - 11.1.Подвижные игры при совершенствовании передвижений и передач
    - 11.2. Подвижные игры при совершенствовании ударов по воротам
    - 11.3. Подвижные игры при совершенствовании игры головой
    - 11.4. Подвижные игры при совершенствовании вбрасывания мяча из-за боковой линии
12. Подвижные игры с техникотактическим акцентом
13. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании игровых навыков в игре футбол
    - 13.1. Совмещенные подвижные игры
    - 13.2. Игры на одни ворота
    - 13.3. Игры на двое и более ворот
14. Дополнительные подвижные и спортивные игры
    - 14.1. Футзал
    - 14.2. Футбольные базы
    - 14.3. Футволей
    - 14.4. Баскетбол ногами
    - 14.5. Футбэг
    - 14.6. Мини-футбол

Библиография

Владимир Губа, Александр Стула Методологии подготовки юных футболистов

Предисловие

Подготовка спортивного резерва в футболе представляет собой целенаправленный процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств и способностей, которые обеспечивают эффективную реализацию технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности.

Особо важное значение для эффективной подготовки юных футболистов имеет подбор тренировочных средств, обеспечивающих обучение и совершенствование технических приемов игры и повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

В имеющейся специальной научно-методической литературе по футболу ведущее значение отводится как правило упражнениям по технике, а также общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям которые позволяют решать многоплановые задачи спортивной тренировки.

Тенденции развития современного юношеского спорта и футбола в частности, требуют от тренера проявления широкого комплекса творческих способностей, позволяющих с одной стороны мотивировать детей к занятиям футболом, а с другой способствовать эффективному формированию двигательных действий с одновременным проявлением всего набора его способностей.

Анализ передовых наработок в области организации спортивной тренировок юных футболистов свидетельствует, что эффективно решить задачи комплексной подготовки спортсменов можно с помощью интегрального подхода, который базируется на применении подвижных игр общеразвивающего и специализированного характера, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов.

Подвижные игры представляют собой эффективное средство реализации спортивных, дидактических, а также воспитательных целей. Игры применяются, прежде всего, в тренировке двигательных действий, а также в процессе определения пригодности ребенка для занятий футболом в результате специально организованного спортивного отбора.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество

других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Целенаправленное применение подвижных игр в тренировочном процессе футболистов обеспечивает не только эффективное обучение и совершенствование навыкам игры, но и способствует развитию кондиционных способностей и формированию решительности и творческих способностей, мышления, желания оставаться в коллективе.

Для повышения общей результативности проводимых тренировок рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации.

Упражнения и игры с мячом трактуются как средство, умелое использование которого может стать существенным фактором во всесторонней подготовке юного футболиста, не только к физической активности, но и формированию психической (эмоций, мотивации) и двигательной сферы (бег, ходьба, бросок).

Часто игровой метод у тренеров занимает второстепенные позиции, хотя требования современной спортивной тренировки футболистов заключаются в применении многих форм, методов и средств, которые обеспечивают наивысший спортивный уровень.

Применяя игровой метод в процессе спортивных занятий с молодыми футболистами, существует возможность приблизительной оценки их общего физического развития, уровня скоростных способностей, волевых качеств, оценки темперамента, степени интеграции с группой, креативности и общей дисциплинированности. С возрастом и развитием ребенка место элементарных подвижных заменяют спортивные игры.

Эффективность тренировочных занятий, осуществляемых в игровой форме, зависит в значительной мере от тренера. Воспитательное и обучающие воздействие этого метода зависит от его постановки, соответствующей организации занятия, педагогических умений, а также грамотного подбора тренировочных средств. Только тренер с соответствующей

подготовкой способен реализовать в простой игре учебную цель.

Предлагаемое издание учебно-методического пособия по футболу подготовлено коллективом отечественных и зарубежных авторов в лице доктора педагогических наук, профессора Владимира Губы (Россия) и доктора педагогических наук, профессора Александра Стулы (Польша). Учебно-методическое пособие является трудом, в котором обобщены методологические основы подготовки юных футболистов, а также представлены научно-методические данные исследований коллектива специалистов на протяжении многих лет. Прежде всего, учебно-методическое пособие адресовано студентам аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам и слушателям факультетов повышения квалификации.

Академик РАО, заведующий кафедрой педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) доктор педагогических наук, профессор Сергей Дмитриевич Неверкович

1. Медико-биологические особенности занимающихся футболом

Организация учебно-тренировочного процесса тренером должна строиться с учетом периодизацией, которая способствует определению уровня развития систем, обеспечивающих точность движения, гибкость или оптимальный прирост силы, находящиеся в фазе восприимчивости к конкретным тренировочным воздействиям. Правильно оценить биологический возраст можно только при глубоком и правильном понимании индивидуального онтогенеза, закономерностей и механизмов, лежащих в его основе. Биологический возраст можно оценить с двух позиций: физиологической и морфологической (соматической).

При рассмотрении процесса роста и развития детей выделяют четыре периода:

Первый – (грудной возраст) охватывает время от рождения до 1,5 лет. Длина тела (ДТ) в этот период варьирует от 47,5 до 72,5 см; прирост массы тела (МТ) на каждый сантиметр ДТ составляет 3 г.

Второй — (раннее детство) охватывает время от 1,5 до 5,5 года. ДТ варьирует от 72,5 до 107,5 см; прирост МТ на каждый сантиметр ДТ составляет 2 г.

Третий (младший возраст) – от 5,5 до 12,5 года. Прирост МТ на 1 см ДТ – 2 г.

Четвертый период (подростковый возраст) – до 16 лет.

Понять суть биологической зрелости и ее этапность можно только при изучении филогенеза. Отражением исторического развития длительности периодов детства являются акселерация и ретардация. Р. Н. Дорохов, В. П. Губа (2003) в своих исследованиях установил, что продольные показатели тела человека у лиц мужского пола имеют тенденцию в опережение развития длины тела в 5 лет в 88 % случаев, по окончании полового созревания.

Развитие организма человека, возрастное становление морфологических признаков, функциональных параметров и двигательных функций происходит неравномерно, волнообразно. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием

процессов дифференцировки. Такая неравномерность развития обусловлена генетической программой и средовыми факторами (климатогеографическими особенностями, социально-экономическими условиями жизни, постановкой физического воспитания и т. д.). Влияние генетических и средовых факторов неодинаково в процессе роста и формирования ребенка. Наиболее выражено влияние средовых факторов после рождения, особенно в так называемые узловые периоды индивидуального развития, и прежде всего грудном и подростковом возрасте.

В процессе организации многолетней подготовки юных футболистов, прежде всего необходимо основываться на знаниях о паспортном, биологическом и двигательном возрасте.

Считается, что развитие человека обусловлено тремя основными программами: *видовой* (генетической), *социальной* и *онтогенетической.* При этом онтогенетическая программа формируется в результате взаимодействия генетической и социальной.

Ведущую роль в совершенствовании двигательной деятельности футболиста играет социальная программа, подтверждающаяся практикой вида спорта, непрерывным ростом арсенала и сложности физических упражнений.

В специальной литературе можно встретить следующие термины: «паспортный возраст», «биологический возраст» и «двигательный возраст».

Биологический возраст показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом.

Индивидуальные колебания процессов роста и развития послужили основанием для введения такого понятия, как *биологический возраст.* Понятие «биологический возраст» имеет большое значение, поскольку во многих случаях важна группировка индивидов с учетом уровня развития.

Понятие «биологический возраст» возникло в связи с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню биологической зрелости на 4–5 лет, обладая в периоды гармоничной акселерации большими морфофункциональными возможностями, чем их сверстники.

Биологический возраст в большей степени, чем календарный, отражает онтогенетическую зрелость индивидуума, его работоспособность и характер адаптивных реакций. Критериями оценки биологического возраста могут быть морфологические, функциональные, биохимические, иммунологические, цитохимические параметры, ценность которых в определении степени созревания организма меняется в зависимости от этапов постнатального онтогенеза.

Биологическая проблема давно уже стала социальной в связи с гетерохронностью развития современных детей и подростков в одной популяции. Различия в возрасте, в поле, телосложении уровне биологического созревания и определяют гетерохронноста в физическом развитии (В. П. Губа, 1989, 1997, 2010).

В практике используют различные индикаторы биологического возраста: *физиологические, биохимические, функциональные, морфологические, биомеханические, психофизиологические, иногда психологические, комплексные и др.*

Основными критериями биологического возраста считаются:

1) половая зрелость, оцениваемая по степени развития вторичных половых признаков;

2) костная зрелость или скелетная (порядок и сроки окостенения скелета);

3) зубная зрелость (сроки прорезывания молочных и постоянных зубов).

В зависимости от степени выраженности этих индикаторов судят о биологической зрелости организма на фоне популяционного стандарта. Индивидуум может по своему биологическому возрасту соответствовать популяционной норме своего хронологического возраста, опережать его или отставать. В этих случаях детей распределяют:

• *На развивающихся соответственно хронологическому возрасту;*

• *Ускоренно развивающихся опережающих (акселератов);*

• *Замедленно развивающихся (ретардантов).*

На всем отрезке онтогенеза (от 9 до 10 лет) девочки более зрелые, к 12 годам они опережают сверстников мужского пола на 2,5 года. ОТ *8,5 – 10,5 лет длина тела без учета варианта биологического развития не является ведущим типологическим признаком при отборе и ориентации.* Определить, по какому типу развивается индивид, можно по максимальной скорости продольного роста.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичны и вторичных половых признаков.

Функциональными критериями биологического возраста являются показатели, отражающие зрелость нервной системы, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем (дыхание, кровообращение и т. п.).

К *биохимическим показателям* относится ряд объективных критериев гормонального и ферментативного профиля у детей и подростков (И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов, 1975).

Зубная формула учитывает порядок, сроки прорезывания и смены зубов и является объективным показателем биологического возраста от 6 до 13 лет, но в последующие годы ее информативность теряется. Для оценки зубного возраста необходимо визуально определить наличие или отсутствие молочных зубов, степень и число прорезавшихся постоянных зубов и результат сравнить со стандартом.

При записи зубной формулы используют сокращенные названия типов зубов гетеродонтной зубной системы: I (лат. dentes incisivi) – резцы; C (лат. d. canini) – клыки; P (лат. d. premolares) – предкоренные, или малые коренные, или премоляры; M (лат. d. molares) – коренные, или большие коренные, или моляры. За сокращенным названием типа зубов следует указание количества пар зубов данной группы: в числителе – верхней и в знаменателе – нижней челюсти.

Образец записи зубной формулы (на примере человека):

$$I\frac{2}{2}C\frac{1}{1}P\frac{2}{2}M\frac{3}{3}$$

Эта запись означает: две пары резцов, одна пара клыков, две пары малых коренных и три пары больших коренных зубов.

Для оценки биологического возраста в период полового созревания обычно используется учет стадий развития первичных и вторичных половых признаков.

Для определения биологического возраста детей и подростков целесообразно пользоваться для оценки индивидуальных особенностей роста и развития юных спортсменов так называемой «зубной формулой» – простой и доступной для тренера (табл. 1).

Таблица 1 Определение возраста по «зубной формуле» (число молочных зубов, сменившихся на постоянные)

Возраст, лет	Мальчики
6	8,0
7	8,7
8	10,8
9	13,0
10	16,7

Паспортный возраст – это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Исследования показали, что примерно 30 % детей одного и того же хронологического возраста опережают, а около 15–20 % отстают в своем развитии от сверстников. Несовпадение календарного и биологического возрастов объясняет то, что дети одного календарного возраста по разному переносят физические и умственные нагрузки (Э. Г. Мартиросов, 2011).

При распределении учащихся на возрастные группы к определенной группе «11 лет» относят детей, которым в данный момент исполнилось 11 лет ± 6 месяцев. Например, к группе 10-летних относят детей в возрасте от 9 лет 6 месяцев до 10 лет 5 месяцев 29 дней. Однако такое разделение на группы является нередко нецелесообразным. Дело в том, что дети, и особенно подростки, одного календарного возраста различаются значительными индивидуальными особенностями в темпах роста и развития организма, т. е. характеризуют разной степенью биологического созревания, или разным биологическим возрастом. Особенно увеличился диапазон таких индивидуальных различий в связи с акселерацией (Б. А. Никитюк, 2000).

Двигательный возраст характеризуется показателями физического развития ребенка в спортивном упражнении с учетом СТ и паспортного возраста (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухин, 1994; В. П. Губа, 1997). В этом случае габаритное варьирование, биологическая зрелость ребенка опускаются, что значительно снижает информативность приводимых данных, а, следовательно, и их прогностическую способность.

Построение спортивной тренировки спортсменов различной квалификации необходимо осуществлять на основе учета паспортного, биологического и двигательного возраста, что позволяет раскрыть индивидуальность каждого человека.

При планировании многолетней тренировки знания с учетом выше перечисленных особенностей позволяют наиболее полно

реализовать программы развития юных спортсменов (В. Б. Зеличенок, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, 2000).

Таким образом, только комплексные знания индивидуальных параметров паспортного, биологического и двигательного возраста позволяют эффективно организовывать учебно-тренировочный процесс.

Качественное управление тренировочным процессом немыслимо без учета индивидуальных особенностей каждого индивида. Успешное обучение физическим упражнениям возможно при условии тщательного и систематического выявления индивидуальных причин, тормозящих развитие физических качеств, а также техники движений в избранном виде спорта.

Система подготовки футболистов имеет целевую направленность на достижение высшего спортивного мастерства и в то же время обладает своей спецификой. Принцип индивидуализации в футболе присущ и юным, и взрослым спортсменам. При подготовке футболистов нужно учитывать их индивидуальные особенности, определяемые на основании комплексных критериев, включающих оценку морфофункционального состояния организма, уровня физической подготовленности, общей и специальной работоспособности.

Специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести прежде всего уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода.

Компонентная структура индивидуальных особенностей спортсменов включает в себя генетические предпосылки, уровень подготовленности и социальную среду. Анализ физической подготовленности и функционального состояния, свидетельствует о содержательной стороне высокого, среднего и низкого уровня развития. В настоящее время для оценки уровня физической подготовленности применяют широкий круг разнообразных тестов. Они имеют различную степень корреляции со спортивным результатом. В то же время, с точки зрения критерия рациональности, только те контрольные упражнения могут быть признаны надежными, которые отражают динамику физической подготовленности спортсменов по мере роста их мастерства.

Индивидуальных особенностей юных спортсменов характеризуются критериями, адекватно отражающие мощность, экономичность и устойчивость функционирования опорно-

двигательного аппарата, кардио-респираторной системы и жизнеобеспечения организма спортсмена. Эти критерии позволяют выявить индивидуальную структуру функциональной подготовленности организма юного спортсмена к соревновательной нагрузке.

Для выявления индивидуальных особенностей в практике используются различные методики по определению индивидуальных норм физической подготовленности и функционального спортсменов. Градация индивидуальных норм устанавливается с помощью статистических процедур. За среднюю величину принимаются показатели тестов – соответствующие среднему результату в контрольном упражнении.

Таким образом, индивидуальной нормой функционального состояния спортсмена, служит диапазон возможного положительного или отрицательного изменения показателей, характеризующих ведущие функциональные системы организма, которые обеспечивают тот или иной уровень работоспособности организма.

Характерной особенностью, является тост факт, что чем шире диапазон показателей, тем выше уровень организации функциональных систем, а также уровень адаптации к физическим нагрузкам и, тем самым выше индивидуальная норма функционального состояния организма спортсмена.

С учетом выше изложенного необходимо отметить, что в настоящее время индивидуальные нормативы контрольно-педагогических испытаний (тестов) физической подготовленности спортсменов в основном у специалистов имеют ориентацию развития систем организма на календарный (паспортный), а не на биологический возраст.

В связи с этим решение проблемы спортивной тренировки, развития основных физических качеств, обучения спортивным умениям и навыкам невозможно без осуществления учета паспортного, биологического и двигательного возрастов. Рассматриваемые показатели выступают в качестве необходимой для тренера-преподавателя системы «определителей дозировки» физической нагрузки, что так сложно делать в различные возрастные периоды.

Каждый человек проходит одни и те же стадии развития, однако в сроках и темпах биологического созревания наблюдаются большие индивидуальные различия. Установлено, что в каждом возрасте более зрелые юные спортсмены обычно имеют некоторое преимущество перед сверстниками с нормальными или замедленными темпами полового созревания

по уровню развитии силовых способностей, функциональной производительности и ростовесовым данным.

Примерно в 60–65 % случаев у 13–15 лет наблюдается нормальный уровень физического развития (медианты), а 3540 % – это подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития.

Таким образом, только комплексные знания морфологических показателей, характеризующих ребенка, в сочетании с функциональными параметрами дают объемное представление о развитии организма ребенка и позволяют квалифицированно строить учебно-тренировочный процесс, производить отбор и ориентацию в виды спорта.

2. Модельные характеристики юных футболистов

Характеристика уровня подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки является важной составной частью нормативной основы как детско-юношеского спорта, так и спорта высших достижений. Модельные же характеристики подготовленности спортсменов, относительно возраста и квалификации, определяют основные направления развития вида спорта, а также средства и методы подготовки.

Постоянный рост достижений в спорте требует поиска новых, более эффективных форм управления тренировочным процессом спортсменов. Именно поэтому совершенствование системы различных видов контроля и управления тренировочным процессом, на основе знаний об уровне подготовленности спортсмена, является одним из перспективных направлений развития современной спортивной науки.

Наиболее информативными и несложными в реализации, методами оценки модельных характеристик спортсменов, являются педагогические контрольные испытания (тесты). Информация, получаемая при тестировании, помогает тренеру целенаправленно воздействовать на тренировочный процесс, успешно решать, как тактические, так и стратегические задачи. Стоит отметить, что в таком виде спорта как футбол, к тренировочной нагрузке, наряду с такими показателями (присущими большинству видов спорта), как интенсивность и продолжительность упражнения, длительность интервалов отдыха, число повторений и многие другие, добавляются такие факторы как размеры игрового поля, количество игроков (или соперников), степень координационной сложности упражнений и т. д.

Поэтому, контроль за уровнем общей и специальной физической, а также технической подготовленностью футболистов, осуществляемый в процессе педагогического тестирования, выбирается специалистами исходя из большинства вышеперечисленных критериев.

На сегодняшний день для определения модельных характеристик в практике подготовки футболистов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени, основные физические качества спортсменов, способность к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний. В таблице 2 представлены тесты, отражающие уровень общей и

специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства на различных этапах спортивного совершенствования.

Таблица 2 Нормативы общей и специальной физической и технической подготовленности в футболе (требуемый минимум, сводная таблица)

		Возраст, лет									
№	Наименование	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Студенческ. сборные
Общая											
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1-4,2
2.	Бег 60м (с)	9,9	9,8	9,6	9,4	9,0	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4-7,5
3.	Челночный бег 7х50м (с)	-	-	-	69,0	68,0	66,0	61,0	59,0	58,0	56-57
4.	Бег 100м (с)	16,3	16,1	15,8	15,2	14,2	13,7	13,1	12,7	12,4	11,9-12,0
5.	Бег 400м (мин, с)	1,31	1,27	1,24	1,17	1,13	1,10	1,07	1,05	1,03	58,0-1,01
6.	Тест Купера (12-ти минутный бег) (м)	-	-	-	2700	2800	3000	3050	3100	3150	3200
Специальная											
1.	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,7	4,6	4,4-4,5
2.	Челночный бег 5х30м с ведением мяча (с)	39,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0-21,0
3.	Удар по мячу на дальность. Сумма прав. и лев. ногой (м)	32	37	42	51	61	71	75	80	85	90-100
Техническая											
1.	Удары на точность 30/40м, 10 раз	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18
2.	Ведение мяча 30м, обводка 5 стоек через 6м (с)	16	14,5	12,5	11	10,5	10,0	9,7	9,1	8,6	8,1
3.	Жонглирование мячом, раз	8	10	12	20	25	30	35	40	50	60

На практике используются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества, а также упражнения, позволяющие смоделировать стандартные игровые ситуации.

Однако проблема исследования специальной подготовленности включает не только разработку тестов, отбор наиболее информативных методов и показателей, но и определение критериев оценки выбранных специальных тестов. Основными требованиями к тестирующей нагрузке является дозируемость, воспроизводимость и предельность работы, а кроме того – соответствие контрольного упражнения биомеханической структуре двигательной деятельности спортсмена.

Для оценки модельных характеристик футболистов мы предлагаем комплексный тест, рассчитываемый по формуле:

$K = (S + J/20 – 2R)x10,$

где K_t – конечный результат комплексного теста, S – результат в тесте удары на точность, J – результат в тесте прыжок в длину (см), а R – результат в тесте челночный бег 7х50.

Испытуемому футболисту предлагается по команде с

высокого старта выполнить челночный бег 7х50 м, по завершении дистанции выполнить прыжок в длину и сразу переходить к заключительному тесту.

Комплексный тест составлен из испытаний совокупно отражающих общую и специальную физическую, а также техническую подготовленность спортсменов и являющихся, на наш взгляд, наиболее информативными и в тоже время несложными в исполнении упражнениями. Показатель теста K_t выражается в баллах (табл. 3). Для увеличения достоверности исследования комплексный тест может выполняться троекратно с последующим вычислением среднего результата.

Таблица 3 Ориентировочная оценка уровня подготовленности спортсменов в футболе и мини-футболе, кол-во баллов (минимальный порог)

		Возраст, лет									
№	Наименование теста	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Студенческие сборные
1.	Kt	10	20	40	60	70	80	100	120	140	160
2.	To	-	-	-	60	90	170	200	270	320	360
3.	Ts	10	20	30	40	60	70	90	100	120	130
4.	Tt	10	30	70	100	140	150	180	210	250	290

Также предлагаем ряд тестов для оценки общей и специальной физической, а также технической подготовленности футболистов, специализирующихся в футболе:

$T_o = (K/20 – (4S + R))x10$, где T_o—результат теста оценки общей подготовленности, K – результат теста Купера, выраженный в метрах (табл. 2), S – время пробегания 30 м отрезка, R – результат испытания челночный бег 7х50;

Каждое упражнение данного теста выполняется после полного восстановления организма и уменьшения ЧСС до 140 уд./мин.

$T_s = (J/10 – (S + R))x10$, где T_s – результат теста оценки специальной подготовленности, J – результат в тесте прыжок в длину (см), S – время пробегания 30 м отрезка с ведением мяча, R – результат испытания челночный бег 7х50;

$T_t = (J + Y/4 – 1{,}5S)x10$, где T_t – результат теста оценки технической подготовленности, J – результат в тесте удары по воротам на точность, Y – результаты теста жонглирование мяча, R – время испытания ведение мяча с обводкой 5 стоек;

Для разработки математических моделей данных тестов использовались эмпирические данные спортсменов различного возраста и выполнялись стандартные математико-статистические процедуры по определению параметров составляемого уравнения.

Любой из предложенных тестов не является трудоемким и

легко может быть использован для тестирования разносторонней подготовленности футболистов. В целях избежания возможных травм во время выполнения испытаний, спортсменам рекомендуется провести предварительную разминку, как и перед началом тренировки. Ориентировочная оценка необходимого уровня подготовленности футболистов представлена в таблице 3.

Данные тесты могут быть использованы на всех этапах годичного тренировочного цикла футболистов. Разработанные нормативы и методики оценки общей, специальной физической и технической подготовленности, а также комплексный тест, позволяют объективно определить модельные характеристики футболистов различного возраста и целенаправленно воздействовать на структуру подготовки спортсменов с целью её коррекции и совершенствования.

3. Особенности отбора и ориентации в футболе

Перспективность спортсмена определяется на основе его двигательного потенциала, возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Большинство специалистов считает, что отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта. В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки – достижению высоких спортивных результатов.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку.

Таким образом, задача отбора – отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации – исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен.

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях – ответственных спортивных соревнованиях.

Это говорит о том, что рекордные достижения требуют не только огромного труда, но и комплекса личностных качеств,

помогающих спортсмену достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

Исследования последних лет показали, что наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе, являются:

1) скоростно-силовые и координационные способности;

2) наследуемые способности;

3) морфофункциональные особенности;

4) энергетические возможности спортсменов (их аэробная и анаэробная производительность).

Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом педагогическому воздействию в процессе тренировки.

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих.

Весьма существенны и специфичны задачи, стоящие перед спортивными школами. Они сводятся в первую очередь к подготовке для отечественного футбола высококлассного резерва. Поэтому спортивные школы вынуждены работать с отборным контингентом. Естественно, что тренеры, чувствуя большую ответственность, порой опасаются своих ошибок при отборе в отделение футбола ДЮСШ. И эти опасения имеют основания. Достаточно сказать, что в практике зафиксировано немало случаев, когда ни один из принятых в школу юных футболистов не заканчивал ее.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства выдающиеся достижения в футболе – результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант – это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность – в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определят успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей.

На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять, и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте – это способ предсказывания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т. д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов. Окончательная характеристика способностей в этом случае проводится по следующей схеме (табл. 4).

Таблица 4 Характеристика способностей

Соотношение уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень – большие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень – средние темпы прироста, и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень – низкие темпы прироста, и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень – низкие темпы прироста, и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень – низкие темпы прироста	Очень малые способности

Существуют следующие наиболее распространенные методы прогнозирования (М. С. Бриль):

1. *Экстраполирование* – перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления. Так, например, если наблюдается тенденция к быстроте выполнения технических приемов в течение продолжительного времени, то с большой степенью достоверности можно предположить, что она сохранится и в дальнейшем.

2. *Метод пороговых значений* заключается в установлении зависимости отдельных явлений от одного из элементов, достигшего в своем развитии известного предела. Например, повышение уровня работоспособности футболиста может повлиять на эффективность всей его игровой деятельности.

3. Важным методом прогнозирования в последнее время стало *моделирование.* С его помощью уточняются и конкретизируются существенные факторы, на основании которых можно повысить эффективность прогнозирования, и наоборот, можно выделить менее существенные факторы, отбрасывание которых не повлияет на качество прогноза.

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает обучение в ДЮСШ. С этой точки зрения отсев социально оправдан.

Кандидаты, проходящие процедуру отбора, могут быть распределены по группам следующим образом: I – способные, которых отобрали для дальнейших занятий; II – неспособные и отчисленные; III – способные, которых по ошибке отчислили; IV – неспособные, которых по ошибке отобрали в число способных. Естественно, что отбор будет тем эффективнее и, следовательно, текучесть занимающихся в группах тем ниже, чем больше кандидатов попадет в I и II и меньше – в III и IV группы.

Прекращение спортивного совершенствования чаще бывает вызвано причинами организационно-методического характера и несколько реже – социально-психологического.

Наибольший удельный вес среди причин организационно-

методического характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение или замедление роста спортивного мастерства, трудности совмещения занятий футболом с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима.

Среди причин социально-психологического характера наибольший удельный вес имеют: более сильное увлечение другим делом; нарушение взаимоотношений с тренером; неудачные выступления в соревнованиях; выбор профессии, не вязанной со спортом; потеря интереса к тренировкам; отсутствие перспективной цели; влияние родных или товарищей.

В практике футбола используют обычно следующие факторы отбора: критерии, методы и организацию.

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весоростовые показатели, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.

Одаренность – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностями к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные

особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Система отбора и внутривидовая ориентации позволяет создать благоприятные предпосылки для полного раскрытия потенциальных возможностей спортсмена и их совершенствования.

В то же время целый ряд специфических факторов, определяющих спортивный результат в футболе и фиксируемых при отборе спортсменов, находятся под активным контролем и влиянием творческой деятельности тренера.

Поэтому отбор спортсменов, как подсистема спортивной подготовки, имеет свои критерии и методики) (табл. 5).

Таблица 5 План-схема поэтапной ориентации и отбора (В. П. Губа, 2010)

Этапы (направление отбора)	1. Контингент отбора 2. Место проведения 3. Сроки проведения 4. Состав отбирающих	Цель отбора	Задачи отбора	Методы и способы отбора. Результат
1	2	3	4	5
1. Первичный спортивный отбор (отбор для начальной подготовки. 1.1. Активный спортивный отбор	1. Все желающие. 2. Уроки физкультуры: массовые детские соревнования (официальные и неофициальные). 3. Однократное массовое обследование в течение недели. 4. Преподаватели физкультуры и врач общеобразовательной школы; тренер ДЮСШ, желательно участие спортивного морфолога.	1. Ориентация детей для занятий спортом. 2. Формирование в первом приближении расширенных групп начальной подготовки по виду спорта..	1. Просмотр детей во время уроков физкультуры и массовых мероприятий. 2. Определение состояния здоровья и противопоказаний занятий спортом. 3. Выявление моторно одаренных детей, способных заниматься спортом, и первичное определение его вида.	1. Об иврачебное обследование. 2. Определение соматического развития по основным параметрам. 3. Объективное и субъективное тестирование двигательных качеств (их оценка по «стандартам»). 4. Составление карты школьника «Паспорт здоровья» и зачисление в группы начальной подготовки.
1.2. Пассивный спортивный отбор.	1. Дети, самостоятельно занимающиеся физкультурой и спортом, или желающие заниматься.	1. Отбор кандидатов в группы начальной подготовки. 2. Первичная ориентация в видах спорта.		1. Беседы с желающими заниматься спортом. 2. Рекомендация участкового (школьного) врача и лиц наблюдающих за занятиями, с последующим обследованием.
2. Стратегический отбор. Прогностический отбор спортивной пригодности.	1. Дети и юноши прошедшие первоначальную подготовку. 2. Учебные заведения спортивного профиля, учебно-тренировочные сборы различного уровня, спортивные соревнования, игры, лаборатории, базы КНГ, врачебно- физкультурные диспансеры. 3. Весь период обучения спортивной деятельности. 4. Тренеры видов спорта, врачи команд: специалисты ВФД, КНГ, научные бригады с обязательным участием спортивных морфологов, психиатров, невропатологов.	1. Отбор перспективных юных спортсменов, отвечающих требованиям успешной специализации по виду спорта и в конкретных амплуа для игровых видов спорта, претендентов для включения в группы спортивного совершенствования. 2. Прогнозирование по ювенальным признакам развития матуративных параметров тела, функциональных возможностей организма, спортивных результатов. 3. Выявление динамики развития составляющих компонентного варьирования.	1. Определение состояния здоровья и прогноз его на будущее. 2. Выявление наследственных задатков, имеющих первостепенное значение в занятиях определенным видом спорта. 3. Определения уровня и темпа формирования признаков и способностей, соответствующих спортсмену экстракласса. 4. Определение темпов роста, адаптации и восстановления психологического, нейродинамического, энергетического и двигательного, компонентов трудовой деятельности.	1. Всесторонняя оценка состояния здоровья. 2. Оценка и анализ результатов спортивной деятельности. 3. Оценка специальной физической подготовленности и темпов развития специфических качеств и способностей (систематическое тестирование). 4. Оценка динамики биологической зрелости (варианта развития). 5. Систематическое составление морфологического профиля, определение темпов роста соматических показателей, расчетное их прогнозирование. 6. Систематическое определение функциональных возможностей по каждому компоненту деятельности (физиологическое, психологическое).

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5
			5. Биомеханическая оценка морфологического соответствия индивида выбранному виду спорта. 6. Разработка индивидуальной системы подготовки спортсмена к коррективе тренировочного процесса.	7. Специальные медико-биологические исследования, в том числе – биологических жидкостей, микроциркуляции. 8. Комплексная оценка индивидуального статуса и спортивной пригодности; рекомендации к узкой специализации.
3. Оперативный отбор (отбор прогностический для спортивного совершенствования и узкой специализации).	1. Спортсмены прошедшие отбор спортивной пригодности. 2. Учебно-спортивные заведения. 3. Весь период спортивной деятельности. 4. Тренерский коллектив, судейские коллегии, консультативная работа специалистов ВФД, КНГ, научных работников, спортивных физиологов, биохимиков.	1. Отбор высококвалифицированных перспективных спортсменов для формирования команд на ответственные соревнования. 2. Отбор для прохождения централизованной подготовки к Олимпийским играм, международным соревнованиям.	1 Прогнозирование состояния здоровья. 2. Прогнозирование спортивных результатов. 3. Оценка перспективности тренировочных нагрузок, темпов адаптации и восстановления. 4. Оценка личностных характеристик, психологической совместимости. 5. Вывод на пик формы.	1. Оценка и анализ спортивной деятельности и результатов подготовки. 2. Медицинские и психологические наблюдения. 3. Избранные и необходимые медико-биологические обследования по перечню предыдущего этапа. 4. Систематическое определение (по сжатой программе) функциональных возможностей, состава тела (антропометрия) составлением и анализом функционального и морфобиомеханического профиля. 5. Интегральная оценка спортсмена компьютерными методами.
4. Тактический отбор.	1. В зависимости от задачи одна или несколько команд. 2. Просмотровые сборы, спортивные сборы, соревнования. 3. Однократное обследование на любом промежутке II-III этапов. 4. Тренерский коллектив, судейская коллегия, врачи, психологи команды.	1. Формирование активной команды с широкими оперативными и тактическими возможностями с учетом действий противника. Формирует тренер.	1. Выполнение конкретных заданий, поставленных перед командой. 2. Определение состояния здоровья спортсменов. 3. Прогнозирование действий противников. 4. Психологический настрой. 5. Вывод на пик формы.	1. Оценка и анализ результатов спортивной подготовки и готовности к предстоящим соревнованиям. 2. Психологические наблюдения. Медико-биологические обследования по прогнозу состояния здоровья, функциональной готовности на день соревнований.

В этой связи, во-первых, необходимо определить врожденные, генетически обусловленные задатки спортсменов, так называемый их наследственный статус, которые развиваются по вполне определенным (биологическим) программам. Эти сведения совершенно необходимы при определении перспективности спортсменов.

Во-вторых, необходимо оценить физическое развитие и уровень физической подготовленности спортсмена. При этом следует иметь в виду, что степень прироста физических качеств, как и морфофункциональных параметров, квалифицированных спортсменов с возрастом и на отдельных этапах и периодах спортивной жизни изменяются по кривой третьего порядка, то есть наблюдаются период ускоренного и замедленного роста этих показателей.

Периоды ускоренного развития (сенситивные периоды) характеризуются повышенной чувствительностью (тренируемостью) конкретной системы или физического качества. В связи с этим, тренерам и специалистам при отборе квалифицированных спортсменов в сборные команды РФ необходимо следить за характером динамики спортивных результатов и изменением физических качеств.

Из этого следует, что отбор юных квалифицированных спортсменов – это сложный и длительный процесс, а не локальное одномоментное обследование.

При отборе юных спортсменов в сборные команды РФ весьма актуальной является также необходимость определения состояния готовности каждого спортсмена в период его непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям,

Эта необходимость продиктована не только стремлением руководителя и тренеров команды к коррекции предсоревновательного этапа спортивной тренировки, но и желанием избежать ошибок при комплектовании команды (все перечисленное относятся и к комплектованию клубных команд).

В связи с этим в футболе используются разнообразные (естественные и специально организованные) тесты, с помощью которых тренеры оценивают оперативный уровень работоспособности кандидатов для участия в конкретных соревнованиях.

Критериями отбора спортсменов для участия в крупнейших соревнованиях являются:

1) положительная динамика спортивной работоспособности (спортивных результатов) на протяжении всего отборочного этапа (включающего, как правило, серию отборочных соревнований);

2) высокий уровень спортивных результатов (достижений) к концу отборочного этапа (как вариант – во второй его половине);

3) «тренируемость» спортсмена в серии отборочных соревнований;

4) наличие, формирование и проявление высоких «бойцовских» качеств;

5) психическая устойчивость и высокая надежность выступлений спортсменов во всей серии отборочных соревнований;

6) способность спортсменов пройти через отборочные (весьма напряженные) состязания без травм.

В этом случае соревнования, помимо отборочной функции; являются еще и отличным тренировочным средством. Так как участие в серии напряженных соревнований, борьба на спортивных аренах, стремление попасть в основной состав команды заставляет спортсменов состязаться в условиях предельного физического и психического напряжения, тренироваться в соревновательных условиях, где построение движений и мобилизация физических сил соответствует «кульминации» главных соревнований.

Формируя основной состав команды для участия в соревнованиях, нельзя упускать из виду также показатели перспективности спортсменов, особенно в юношеском возрасте.

При этом особое внимание при формировании ближайшего спортивного резерва должно быть обращено на повышение качества работы со спортсменами, членами сборных юношеских команд.

Таким образом, в комплектование команды с учетом оптимального возраста футболиста необходимо привлекать к

подготовке спортсменов заранее, возраст которых к началу игр будет ниже, чем необходимый на период основного выступления. В этой связи проблемы качественной подготовки ближайшего резерва становятся одними из важнейших.

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята 7–8 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учеников, а затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5–2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев рябят по разным причинам, о которых говорилось выше, и добор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе, в частности, существует выражение «порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора.

С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все – сиди и жди появления ребят. Практика показывает, что этого далеко не достаточно.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Это очень важный момент, в большой степени, влияющий на эффективность отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3х3, 4х4, 5х5 и т. д.). Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг способных кандидатов, а некоторых наиболее способных ребят зачислить в школу досрочно.

Отбор детей в группы начальной подготовки – очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов футбола и др.

В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы ребят практически невозможно. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

В школе должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т. д. Надо тщательно приготовить и разместить инвентарь, подготовить места проведения контрольных упражнений. Нельзя забывать и о размещении кандидатов, родителей, приемной комиссии, а также обслуживающего персонала и т. д.

В заключение необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его «нет’ носит объективный характер. Только в этом случае его человеческая и гражданская совесть могут быть чисты. Надо также помнить, что его отказ может в значительной мере повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с

помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т. д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т. д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Как указывалось, ранее, чем больше тренеров экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Уже подчеркивалось, что высокоразвитые качества – еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа

наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;

2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Конечно, в программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. К сожалению, как правило, их регистрация сопровождается значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т. п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

1. изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

2. выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

3. применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня

притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую – новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу для спортивных школ.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

Что касается конкретных вопросов методики начального отбора, то этот материал можно обнаружить в учебно-методической и научной литературе по футболу.

Эффективность решения задач спортивного отбора в футболе во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, которые являются важнейшей функцией управления процессом выявления перспективных детей к тому или иному виду спорта.

Отбор по педагогическим характеристикам осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает у футболистов оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Проведя тестирование и получив определенные результаты, перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности детей является 10-балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл.

6). При сопоставлении данных тестирований в динамике можно пользоваться критериями, отраженными в таблице 6.

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 10, 30 и 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) пробегания 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30– и 50-метровой – дистанционной скорости.

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Выносливость футболиста. Определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков – «челночный бег 7х50 м». Результат в тесте «7х50», регистрируемый ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

В практике отбора перспективных футболистов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность спортсменов освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля.

Таблица 6 Градация оценок результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности футболистов (А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков, 2008)

Уровень подготовленности	Оценка теста					
	1 показатель	2 показателя	3 показателя	4 показателя	5 показателей	Модельный уровень
Очень высокий	10-9	20-28	30-27	40-36	50-45	
Высокий	8-7	17-14	26-21	35-28	44-35	
Выше среднего	6	13-12	20-18	27-24	34-30	
Средний	5	11-10	17-15	23-20	29-25	
Ниже среднего	4	9-8	14-12	19-16	24-20	
Низкий	3	7-6	11-9	15-12	19-15	
Очень низкий	2-0	5-4	9	12	15	

Таблица 7 Количественные критерии динамики физической подготовленности футболистов (А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков, 2008)

Изменения уровня подготовленности	Количество показателей				
	1	2	3	4	5
Существенно повысился	+3	9	12	15	18
Повысился	+2	от +8 до +6	от +11 до +8	от +14 до +10	от +17 до +12
Остался без изменений	от +1 до -2	от +5 до -5	±7	±9	±11
Снизился	-2	от -8 до-26	от -11 до -8	от -14 до -10	от -17 до -12
Существенно снизился	-3	9	12	15	18

Таблица 8 Шкалы оценки скоростных качеств у юных футболистов (10, 30, 50 м) (сек) (А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков, 2008)

Отрезок, м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10-11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12-13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14-15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16-17	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90

Продолжение таблицы 8

Отрезок, м	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
30	8-9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10-11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	12-13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14-15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16-17	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8-9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10-11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12-13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14-15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16-17	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

Таблица 9 Шкалы оценки взрывной силы (скоростно-силовые качества) у юных футболистов (высота вертикального выпрыгивания, см) (А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков, 2008)

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7-8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	<15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	<15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	36,3	22,5	20,4	<18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	<21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	31,3	32,9	29,9	26,9	25,7	<24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	<40,0

Таблица 10 Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7х50 м) у юных футболистов (сек) (А. В. Антипов, В. П. Губа,

С. Ю. Тюленьков, 2008)

Возраст, лет	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	63,05 64,54	64,55 66,03	66,04 67,52	67,53 69,01	69,02 70,05	70,06 71,89	71,90 73,48	73,49 74,93	74,94 76,46	76,00 79,00
14	61,17 62,50	62,51 63,82	63,83 65,14	65,15 66,47	66,48 67,79	67,80 69,10	69,11 70,40	70,41 71,70	71,71 73,00	73,00 74,00
15	60,00 61,32	61,33 62,65	62,66 63,97	63,98 65,80	65,31 66,62	66,63 67,95	67,96 69,27	69,28 70,60	70,61 71,90	71,00 72,00
16	58,60 59,90	60,00 61,20	61,21 62,50	62,51 63,80	63,81 65,10	65,12 66,40	66,41 67,70	67,71 69,00	69,01 70,30	70,00 71,00
17	57,60 58,90	58.91 60,20	60,21 61,50	61,51 62,80	62,81 64,10	64,11 65,40	65,11 66,70	68,71 68,00	68,01 69,30	69,00 70,00
Старше 18 лет	56,5 57,9	58,0 59,1	59,2 60,3	60,4 61,5	61,6 62,7	62,8 63,9	64,0 65,1	65,2 66,3	66,4 67,5	67,00 68,00

Таблица 11 Шкалы оценки уровня развития специальных физических качеств футболистов команд-мастеров (А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков, 2008)

Тесты	Оцениваемое качество	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Бег на 10 м, с	Стартовая скорость	<1,66	1,66-1,68	1,69-1,71	1,72-1,74	1,75-1,77	1,78-1,80	1,81-1,83	1,84-1,86	1,87-1,89	1,90-1,92	>1,92
Бег на 50 м, с	Дистанционная скорость	<6,16	6,16-6,22	6,23-6,29	6,30-6,36	6,37-6,43	6,44-6,50	6,51-6,57	6,58-6,64	6,65-6,71	6,72-6,78	>6,78
Вертикальный прыжок, м	Прыгучесть	>57	57-56	55-54	53-52	51-50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	<40
Челночный бег 7х50 м, с	Скоростная выносливость	<59,4	59,4-60,0	60,1-60.7	60,8-61,4	61,5-62,1	62,2-62,8	62,9-63,5	63,6-64,2	64,3-65,0	65,1-66.0	>66,0

Результаты тестирования обычно дополняют данные экспертных оценок тренеров и показателями которые позволяют тренеров в различные периоды спортивного отбора футболистов определить объем, разносторонность, эффективность и надежность технической подготовленности спортсменов.

4. Основы планирования и регулирования тренировочной нагрузки в футболе

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболистов является правильное планирование и регулирование тренировочной нагрузки. Они дают возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Планирование – это предвидение конечной цели и ее достижение. В практике подготовки юных футболистов используются перспективное, текущее и оперативное планирование.

Различают несколько видов планирования:

а) перспективное – на ряд лет;

б) текущее – на год;

в) оперативное – на месяц, неделю, день.

Ведущая роль по отношению к остальным видам планирования отводится перспективному планированию.

Перспективное планирование. Перспективное планирование осуществляется, начиная с этапа специализации. План составляют на 2–3 года для футболистов младшего возраста (11–14 лет) и на 3–4 года – для учебных групп старшего возраста. Исходя из цели многолетней подготовки, разрабатывают конкретные задачи, которые предстоит решить на планируемом этапе, определяют основную направленность и содержание тренировочного процесса, устанавливают оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, предусматривают выполнение контрольных нормативов. В плане отражается тенденция возрастающих из года в год требований к подготовленности юных футболистов. Повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Перспективное планирование тренировки – это процесс разработки плана на ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства футболистов на протяжении определенного срока.

Перспективные планы тренировки могут составляться как для команды, так и для одного футболиста. В первом случае

разрабатывается общий перспективный план, во втором – индивидуальный.

Общий план намечает перспективу в целом для всей команды. В нем содержатся лишь такие установки, которые распространяются на всех футболистов данной команды независимо от их индивидуальных особенностей. В индивидуальном перспективном плане установки общего плана конкретизуются применительно к каждому футболисту.

Индивидуальные планы могут составляться на различные сроки в зависимости от возраста футболиста, состояния здоровья и степени мастерства.

Составлению перспективных планов тренировки обязательно предшествует разработка четырехлетнего календаря соревнований.

Перспективные планы не есть простая сумма нескольких текущих планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач.

Таблица 12 Модель построения многолетней тренировки юных футболистов

Этап подготовки	Возраст (лет)	Основные задачи тренировочного процесса	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Начального обучения	8-10	Повышение уровня общей физической подготовленности	Подвижные и спортивные игры	Игровой
		Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости	Упражнения из других видов спорта связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости. ОРУ	Равномерный, переменный
		Овладение основами техники и тактики	Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые.	Избирательных воздействий, повторный, расчлененный
		Формирование навыков игровой деятельности в футболе	Футбол	
		Привитие стойкого интереса к занятиям футболом		
Специализации (углубленной тренировки)	10-16	Всесторонняя физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры	Игровой
		Развитие быстроты, ловкости, общей и специальной выносливости.	Упражнения из других видов спорта связанных с проявлением специальных качеств	Повторный, переменный,
		Прочное освоение техники и умение применять ее в игре	Обще– и специально-подготовительные упражнения.	Избирательных и сопряженных воздействий
		Определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков	Специальные и соревновательные упражнения	Соревновательный
		Приобретение соревновательного опыта	Специальные и соревновательные упражнения	Различные методы круговой тренировки
Спортивного совершенствования	16-18	Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости	Упражнения из других видов спорта и спортивных игр, направленных на развитие специальных физических качеств	Повторный, интервальный
		Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом игровой функции и уровня индивидуальной подготовленности	Упражнения, направленные на формирование специальных навыков	Игровой, соревновательный, сопряженных воздействий
		Совершенствование соревновательного опыта и достижение высокого уровня эффективности и надежности игровых навыков	Специально-подготовительные, специальные и соревновательные упражнения.	Игровой, соревновательный
		Повышение уровня психологической подготовленности, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов		Различные методы круговой тренировки

В перспективном плане должна найти свое отражение тенденция все возрастающих требований к уровню мастерства футболистов и укреплению их здоровья. В связи с этим в перспективном плане необходимо предусматривать изменение по годам задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов.

Учитывая периодизацию крупнейших соревнований по футболу (первенства мира, олимпийские игры), целесообразно общий перспективный план тренировки футболистов составлять на четыре года.

Общие перспективные планы должны включать в себя лишь основные данные (без излишних подробностей). Подробные данные содержатся в текущих планах.

Разрабатывая перспективный план, необходимо равняться на опыт лучших тренеров и футболистов.

Вместе с тем при его составлении следует опираться на научные исследования. Для разработки перспективного плана важное значение имеют данные анализа тренировки футболистов за предыдущий многолетний цикл, на основании чего определяется и главное направление на последующие годы.

При постановке новых задач и установления контрольных показателей нужно исходить из анализа всей предшествующей тренировки (за последние три – четыре года). Весьма важно определить слабые и сильные стороны подготовленности футболистов. При этом следует ориентироваться на данные врачебных обследований футболистов и результаты контрольных испытаний и выступления футболистов в состязаниях.

Анализ, проведенный таким образом, позволил сделать правильные выводы и определить главные задачи и основные показатели перспективного плана тренировки.

Общий перспективный план тренировки должен иметь такие разделы:

1. Краткая характеристика команды.
2. Цель и основные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные (центральные) соревнования каждого этапа.
5. Основная направленность процесса тренировки по этапам (основные задачи и их удельный вес на различных этапах).
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели по годам.
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовки спортсменов.
9. Изменения в составе команды.
10. Педагогический и врачебный контроль.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

При составлении перспективного плана необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Динамика спортивно-технических показателей должна отражать общую закономерность – поступательный их рост на протяжении всего четырехлетнего цикла.

2. По мере роста мастерства футболистов количество занятий из года в год увеличивается, причем количество занятий увеличивается главным образом за счет дополнительных (в том

числе и индивидуальных).

3. Перспективным планом предусматривается волнообразный характер объема и интенсивности упражнений, дифференцированное для различных команд футболистов. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне спортивных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Так обеспечивается перспективность спортивных нагрузок из года в год и их повышение на протяжении всего цикла многолетней тренировки у различных команд (рис. 1–4). Необходимые временные разгрузки предусматриваются в рамках текущих и оперативных планов тренировки.

В качестве объективного показателя используют коэффициент интенсивности.

Рис. 1. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле квалифицированных футбольных команд

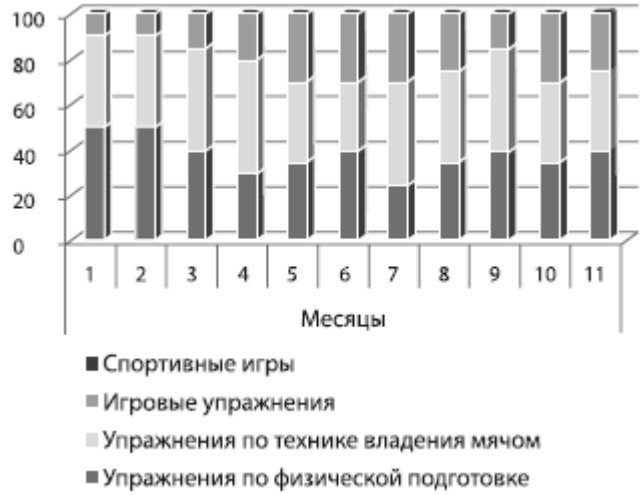

Рис. 2 Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле квалифицированных футбольных команд

Рис. 3. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле квалифицированных футбольных команд

Рис. 4. Удельный вес практических упражнений в годовом тренировочном цикле квалифицированных футбольных команд

Как показывает передовой опыт тренировки футболистов, поступательным изменениям подвергается также количество состязаний, в которых футболисты принимают участие.

В переходный период осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако в связи с постепенным переходом на круглогодичную систему соревнований прекращения активных занятий физическими упражнениями не происходит. Это дает возможность избежать резкого снижения спортивной формы.

На первом этапе переходного периода до начала отдыха продолжаются главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжаются двусторонние матчи и товарищеские состязания. Длительность занятий, их интенсивность, а также трудность состязаний постепенно снижаются.

В переходном периоде занятия носят спокойный характер. Игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера и врача.

К концу переходного периода игрокам рекомендуется активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке с таким расчетом, чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла

тренировки.

Объем и интенсивность спортивных нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов – величины непостоянные, – величины непостоянные и изменяются неравномерно (рис. 5).

Рис. 5. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (первый вариант). Примечания: месяцы от 0 до 3 – подготовительный период; от 4 до 11 – соревновательный период и 12 – переходный.

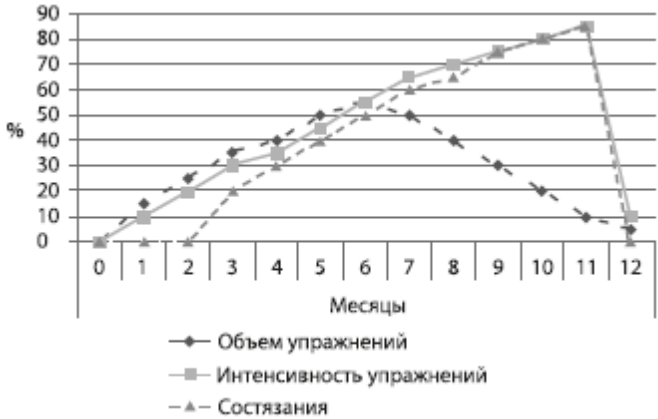

Рис. 6. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (второй вариант).

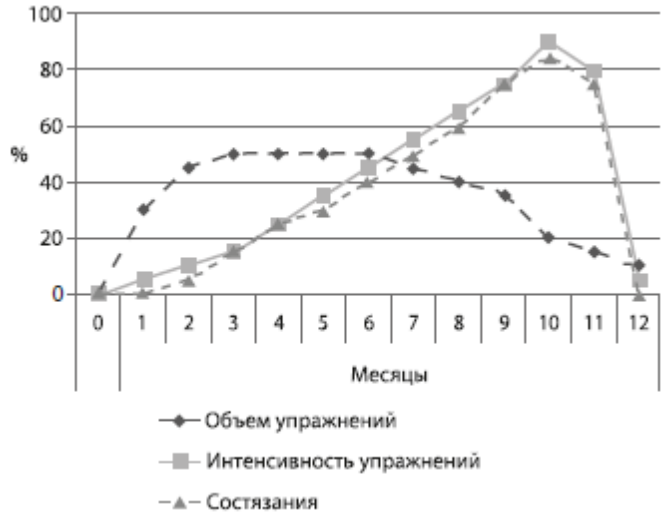

Рис. 7. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (третий вариант).

Кривая изменений объема спортивных нагрузок у футболистов прослеживается по данным изменений числа занятий и их длительности – по объему упражнений, выполняемых с предельной скоростью (бег), и по числу состязаний. Анализ этих данных позволяет составлять принципиальные схемы распределения спортивных нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов (рис. 6). В начале годового цикла (подготовительный период) объем нагрузок (рис. 7) постепенно увеличивается (январь – март), затем как бы стабилизируется (апрель – июль), после чего все время уменьшается. И так вплоть до переходного периода. Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий и почти на всем протяжении годового цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода.

Интенсивность занятий достигает своей наивысшей точки где-то в начале второй половины соревновательного периода (август-сентябрь). Затем с учетом накапливающегося утомления футболистов в результате участия их в большом количестве состязаний все возрастающие трудности интенсивность занятий постепенно уменьшается. На этом отрезке времени чрезвычайно важно давать футболистам периодические разгрузки.

Что же касается менее квалифицированных категорий футболистов, то у них схема распределения объема и интенсивности упражнений в текущем плане тренировки, видимо будет иной, поскольку она зависит от ряда обстоятельств (климатических условий, календаря соревнований).

При составлении плана тренировки и в процессе его реализации следует руководствоваться основными принципами спортивной тренировки и управления ее процессом, данными передового опыта тренировки отечественных и зарубежных футболистов, выводами из анализа тренировки команды в прошлые годы.

Для определения уровня спортивных нагрузок ориентиром служат соревнования. Известно, что состязания по воздействию на организм футболиста отличаются от занятий. Занятия с большой нагрузкой не вызывают такой ярко выраженной реакции, какой сопровождается участие в состязании. Достаточно сказать, что потери в весе у футболистов составляют: после занятий со средней нагрузкой – 1 кг, после занятий с большой нагрузкой – около 2 кг, а после состязания – 3 кг. Примерно такая же картина физиологических сдвигов наблюдается и по данным изменения частоты пульса, кровяного давления, частоты дыхания, динамометрии, электрической чувствительности глаза и других показателей.

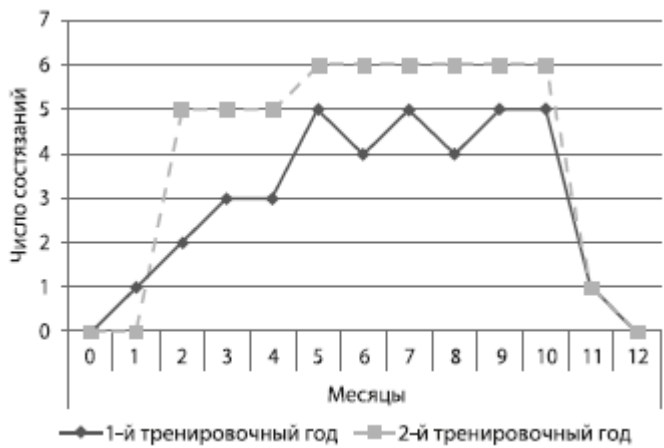

Рис. 8. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по числу состязаний.

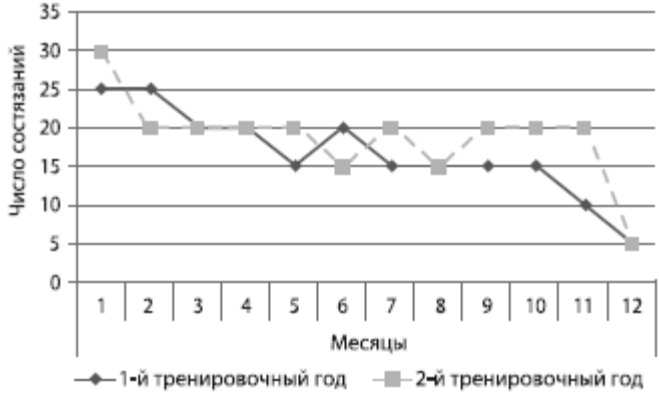

Рис. 9. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по числу основных занятий.

Обобщение передового опыта тренировки футболистов и данные о физиологических сдвигах, происходящих в организме футболистов под влиянием занятий и состязаний, позволили все спортивные нагрузки условно разбить на шесть категорий.

1. Состязания – наивысшая нагрузка.

2. Занятия с очень большой нагрузкой. Обычно продолжается 3,35 часов, имеет плотность 90-100 %. Пульсовые данные 120–220 уд/мин.

3. Занятия с большой нагрузкой. Обычно продолжается 2–3 часа, имеет плотность 90–95 %. В него входят упражнения, выполняемые в основном с большой интенсивностью, в том числе игры и игровые упражнения, длящиеся от 30 мин. До 1 часа при пульсовых данных 120–190 уд/мин.

4. Занятия со средней нагрузки. Плотность – невысокая, позволяющая следить за чистотой выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические приемы и вносить поправки в уже основные приемы. Упражнения выполняются в основном с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятия – 1,5–2 часа. Пульсовые данные 120–170 уд/мин.

5. Занятия с малой нагрузкой. Обычно проводится накануне игры. Включает в себя упражнения, не требующих больших нервно-мышечных усилий, не связанные с риском получить какие-либо травматические повреждения. Упражнения выполняются с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий – 45–60 мин. Пульсовые данные 100–130 уд/мин.

6. Занятия со стандартной нагрузкой. Обычно продолжается 1–1,5 часа. Пульсовые данные 120–150 уд/мин.

Закономерность такой оценки нагрузок подтверждается

быстротой протекания процессов восстановления в организме футболистов после различного рода спортивных нагрузок.

Наиболее длительное протекание восстановление после двусторонней и особенно календарной игры. После занятия с большой нагрузкой восстановления к следующему дню в большинстве случаев также не происходит. После же занятия со средней нагрузкой к следующему утру восстановление наступает почти у всех футболистов.

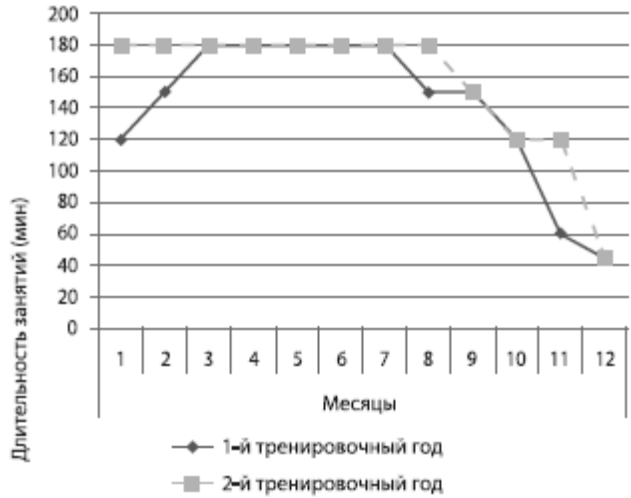

Рис. 10. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по длительности занятий.

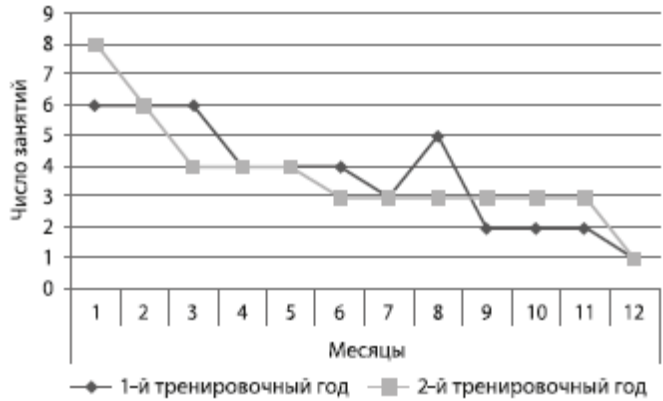

Рис. 11. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по числу занятий с большой нагрузкой.

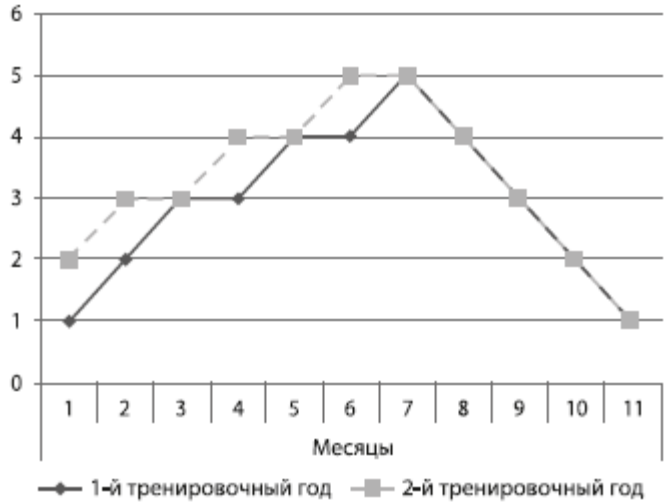

Рис. 12. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов по объему работы с предельной скоростью.

Но, безусловно, необходимо иметь ввиду относительность таких понятий, как стандартная, малая, средняя, большая и очень большая нагрузка, так как под влиянием систематической тренировки и с ростом тренированности реакция организма футболиста на те или иные конкретные нагрузки меняется, и поскольку под влиянием тренировки уровень функционального состояния будет неуклонно повышаться, постольку и сила раздражения (величина нагрузки) также должно увеличиваться.

Внутри тренировочных циклов нагрузки (занятия) распределяются таким образом, чтобы обеспечить постепенность их повышения и снижения, а в межигровых циклах подвести футболиста к каждому очередному состязанию в состоянии наивысшей для него спортивной работоспособности.

Решающее значение при этом имеет правильное чередование состязаний, занятий и отдыха, четкое и своевременное проведение восстановительных мероприятий.

Отдых – неотделимая часть тренировки. Соблюдение интервалов отдыха оптимальной длительности между упражнениями, занятиями и состязаниями, не говоря уже о его содержании, – первейшее условие рационально построенной тренировки.

Интервалы отдыха не должны быть слишком длинными (как, впрочем, и слишком короткими). Отдых, способствуя успешному протеканию в организме процессов восстановления, в то же время не должен уничтожать следы предшествующей работы, т. е.

результаты тренировки.

Оптимальными тренировочными циклами можно считать недельные циклы. Спортивные нагрузки в тренировочных циклах распределяются следующим образом: первый вариант – первый и второй дни (после отдыха) – средние нагрузки; третий и четвертый дни – большие нагрузки; пятый день – средние нагрузки и шестой день – малая нагрузка; второй вариант – первый и второй дни – средняя нагрузка, третий день – большая нагрузка, четвертый день – средняя нагрузка, пятый день – большая нагрузка, шестой день – средняя нагрузка.

Оптимальными межигровыми циклами являются циклы с шестидневными и пятидневными интервалами между ними. Интервалы такой длительности позволяют: а) применять в тренировке большие спортивные нагрузки; б) в полном объеме совершенствовать спортивное мастерство; в) к каждой очередной игре подходить в состоянии наивысшей тренированности и спортивной работоспособности; г) обеспечивать спортивное долголетие.

В межигровом цикле с шестидневными интервалом спортивные нагрузки распределяются так:

Первый вариант: первый день (после состязания) – отдых; второй день – средняя нагрузка; третий день – большая нагрузка или игра; четвертый день – двусторонняя игра; пятый день – средняя нагрузка; шестой день – малая нагрузка.

Второй вариант: первый день – отдых; второй день – большая нагрузка; третий день – средняя нагрузка; четвертый день – большая нагрузка; пятый день – средняя нагрузка; шестой день – малая нагрузка.

Как видно из вышеизложенного в тренировочных и межигровых циклах с шестидневными интервалами применяются два варианта распределения нагрузок:

Первый вариант: проведение занятий на фоне относительного недовосстановления;

Второй вариант: проведение занятий на фоне относительного восстановления.

В первом случае имеется ввиду адаптация организма к спортивно деятельности в экстремальных условиях, и реализация принципов ударной тренировки.

Во втором случае преследуется цель создать предпосылки для более равномерного распределения объема и интенсивности упражнений в занятиях с большими нагрузками.

В межигровом цикле с пятидневным интервалом: первый день – отдых; второй день – средняя нагрузка; третий день – большая нагрузка; четвертый день – средняя нагрузка и пятый день –

малая нагрузка.

В межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами занятия с большой нагрузкой и двусторонние игры не проводятся, а возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой, так как остающихся до игры дней не достаточно для восстановления. Тренировочный эффект таких циклов недостаточен, и поэтому мы их не рекомендуем.

Частые состязания с короткими интервалами между ними (4–1 день) вызывают утомление, снижение спортивной работоспособности, тормозят рост спортивного мастерства и не способствуют спортивному долголетию.

Таким образом, систематическое использование укороченных интервалов в межигровых циклах, особенно при планировании соревнований, не может быть рекомендовано. Что ж касается эпизодического их применения, вызываемого необходимостью, то оно допустимо.

Применение более длинных интервалов (7 и более дней) приведет к уменьшению дней отдыха в тренировочных циклах и уменьшению числа состязаний в межигровых циклах, что не согласуется с уже высказанными положениями, имеющими прямое отношение к этому вопросу.

Таблица 13 Примерное распределение занятий и тренировочных нагрузок в недельных циклах футболистов

Подготовительный период	**Соревновательный период**
1-й день	**1-й день**
Нагрузка – средняя Количество занятий – два Направленность занятий – общеразвивающая подготовка, обучение и совершенствование в технике владения мячом в стандартных условиях Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) подготовительные упражнения: удары, остановки, ведение, отбор мяча, финты; в) игры и игровые упражнения. Методы: повторный и игровой. Виды занятий: утренняя гимнастика; основное занятие (индивидуальное или групповое).	Активный отдых Восстановительные мероприятия.
2-день	**2-й день**
Нагрузка – средняя. Количество занятий – три. Направленность занятий – общеразвивающая, скоростно- силовая подготовка, обучение и совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения с отягощением, бег, старты, прыжки; в) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча и финтах; г) игры и игровые упражнения. Методы: повторный, игровой соревновательный, интервальный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое; дополнительное занятие – групповое.	Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая (восстановительные упражнения, обучение и совершенствование в технике владения мячом в стандартных условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) подготовительные упражнения и упражнения в ударах, остановках, ведении, отбор мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения. Методы: повторный, игровой, интервальный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое.

Продолжение таблицы 13

Подготовительный период	Соревновательный период
3-й день	**3-й день**
Нагрузка – большая. Количество занятий – три Направленность занятий – специальная, скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) бег с мячом, бег и прыжки с отягощениями, жонглирование мячом, удары, футбольная полоса препятствий; в) гимнастика и акробатика; г) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой, соревновательный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое; дополнительное занятие – групповое.	Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – общая и специальная скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости, совершенствование в технике владения мячом и тактике. Средства: а) общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, бег, прыжки, метания, бег, бег с мячом, удары на силу и дальность, жонглирование мячом, футбольная полоса препятствий; б) игры и игровые упражнения; в) товарищеские игры. Методы: переменный, повторный, игровой, интервальный, соревновательный. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – командное; дополнительное – групповое.
4-й день	**4-й день**
Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – развитие общей и специальной выносливости, тактическая подготовка, совершенствование в технике владения мячом в игровых условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) лыжи, кросс; в) двусторонняя игра. Методы: переменный, повторный, игровой соревновательный, круговой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – командное; дополнительное занятие – групповое.	Нагрузка – большая. Количество занятий – три. Направленность занятий – развитие общей и специальной выносливости, тактическая подготовка, совершенствование в технике владения мячом в игровых условиях. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) двусторонняя игра; в) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой, интервальный, круговой. Виды занятий: утреннее гимнастика – индивидуальная; основное занятие – командное; дополнительное – групповое.
5-й день	**5-й день**
Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях, совершенствование в тактике. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения; г) тактические комбинации и приемы игры. Методы: переменный, повторный, игровой соревновательный, круговой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – групповое, и индивидуальное.	Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях, совершенствование в тактике. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения; г) тактические комбинации и приемы игры. Методы: переменный, повторный, игровой, интервальный, круговой. Виды занятий: утреннее гимнастика – индивидуальная; основное занятие – групповое, и индивидуальное.

Продолжение таблицы 13

Подготовительный период	Соревновательный период
6-й день	6-й день
Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая, восстанавливающая подготовка, развитие специальной ловкости. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) бег, плавание, ходьба; в) индивидуальные упражнения с мячом; г) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – индивидуальное.	Нагрузка – средняя. Количество занятий – два. Направленность занятий – общеразвивающая, восстанавливающая подготовка, развитие специальной ловкости. Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) бег, плавание, ходьба; в) индивидуальные упражнения с мячом; г) игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой. Виды занятий: утреннее занятие – индивидуальное; основное занятие – индивидуальное.
7-й день	**7-й день**
Активный отдых	Состязание

Таблица 14 Примерный оперативный план тренировки футбольной команды для первой половины календаря

День тренировки	№ тренировки	Направленность и содержание работы	Объем	Интенсивность
1 день	1-я утром	Создание благоприятных условий для протекания восстановительных процессов. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, умеренный бег (10-15 м). Восстановительные процедуры, массаж.	1 час	Малая
2 день	1-я утром	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, ускорения и старты, прыжки и прыжковые упражнения.	1 час	Малая
	2-я днем	Специальная физическая подготовка. Острая, насыщенная, хорошо комбинированная тренировка, динамическая и разносторонняя с помощью различных беговых, прыжковых упражнений, эстафет. 4/5 тренировочной работы выполняется в полную силу. Большое место занимают скоростно-силовые упражнения, направленные на управление движениями в сложных условиях.	1 час	Большая
	3-я вечером	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, в условиях близких к игровым ситуациям и в условиях недовосстановления.	2 часа	Средняя
3 день	1-я утром	То же, что и во второй день	1 час	Малая
	2-я днем	Совершенствование технического мастерства с учетом недостатков и сильных сторон игрока. Упражнения в парах, тройках, индивидуальные упражнения, игровые упражнения.	1 час 30 мин.	Малая
	3-я вечером	Совершенствование техники игры с применением принципов круговой тренировки. Совершенствование техники (главным образом прием мяча, обводка и передача на среднее и длинное расстояние) в игровом упражнении на все поле (8х8, 9х9) без жесткой борьбы.	2 часа 30 мин.	Средняя

Продолжение таблицы 14

День тренировки	№ трени-ровки	Направленность и содержание работы	Объем	Интенсив-ность
4 день	1-я утром	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, ускорения и старты, прыжки и прыжковые упражнения.	1 час	Малая
	2-я днем	Совершенствование тактики игры. Разучивание и совершенствование отдельных комбинаций в звеньях, линиях и при выполнении стандартных положений.	2 часа	Малая
	3-я вечером	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения на различных (по размерам) площадках и различным количеством противоборствующих (6х6, 7х7, 8х8) с обязательным взятием ворот, без взятия ворот на одной половине поля (8х8), двусторонняя игра (например, 60 минут игры разделенных на 5 таймов по 10 мин. Каждый с перерывами 3, 2, 2, 1, 1 минуты).	2 часа	Большая
5 день	1-я утром	Общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость и упражнения с мячом с применением принципов круговой тренировки.	1 час	Малая
	2-я днем	Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон игрока в условиях недовосстановления.	2 часа	Средняя
6 день	1-я утром	То же, что и в пятый день.	1 час	Малая
	2-я днем	Тонизирующая тренировка. Небольшое количество скоростно-силовых упражнений, выполняемых с малыми отягощениями с большой скоростью (прыжки и прыжковые упражнения, старты из различных положений, комбинированные упражнения), возможны – баскетбол или игровые упражнения.	1 час	Малая или средняя
7 день	1-я утром	Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные, ускорения, старты, прыжковые упражнения, различные прыжки.	До 1 часа	Малая
	Вечером	Календарная игра	3 часа	Большая

Таблица 15 Примерный оперативный план тренировки футбольной команды для второй половины календаря

День тренировки	№ трени-ровки	Направленность и содержание работы	Объем	Интенсив-ность
1 день	1-я утром	Все то же, что и для первого дня первой половины календаря. День отдыха.	1 час	Малая
2 день	1-я утром 2-я днем	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, ловкость и силу. Ускорения, старты, различные метания. Совершенствование техники игры с применением принципов круговой тренировки, в заключении игровое упражнение на все поле без острой борьбы за мяч.	1 час 2 часа	Малая Средняя
3 день	1-я утром 2-я днем	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, ловкость, различные беговые упражнения. Совершенствование техники игры и скоростных качеств в сложных условиях. Старты с мячом из различных положений с изменением направления движений, повторный бег с ведением мяча с предельной скоростью. Передачи мяча (ведение, обводка и удары, выполняемые в условиях ограниченного времени на различные расстояния и в игровых упражнениях.	1 час 2 часа 30 мин.	Малая Средняя
4 день	1-я утром 2-я днем 3-я вече-ром	То же, что и в третий день. Становление техники игры с учетом занимаемого места в команде, в ситуациях близких к игровым. Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения с обязательным взятием ворот с различным количеством противоборствующих. Игра на все поле.	1 час 1 час 30 мин. 1 час 30 мин	Малая Средняя Большая
5 день	1-я утром 2-я днем	Общеразвивающие упражнения, упражнения на ловкость и гибкость, беговые упражнения, упражнения с мячом. Активный отдых с обязательной работой (индивидуально). Беговые упражнения в умеренном темпе, упражнения с мячом, массаж и восстановительные процедуры.	1 час 1 час	Малая Малая
6 день	1-я утром 2-я днем	То же, что и в пятый день Тонизирующая тренировка. Наибольшее количество скоростно-силовых упражнений, выполняющихся с большой скоростью; баскетбол или лапта. Возможны игровые упражнения 5х5, 6х6.	1 час 40-50 мин.	Малая Малая
7 день	1-я утром Днем Вечером	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, старты, прыжки и прыжковые упражнения. Теоретические занятия – установка на игру. Календарная игра.	1 час 1/2 часа 3 часа	Малая Большая

Таблица 16 Примерный оперативный план тренировки футбольной команды в случае трехдневного интервала между играми

День тренировки	№ трени-ровки	Направленность и содержание работы	Объем	Интенсив-ность
1 день		Переезд команды. Желательно – массаж, восстановитель-ные процедуры или баня.		
2 день	1-я утром 2-я вече-ром	Общеразвивающие упражнения, упражнения: умеренный бег, ускорения, старты, прыжки и прыжковые упражне-ния, подвижные игры. Совершенствование техники игры в сочетании с совер-шенствованием скоростных качеств. Старты с мячом, повторный бег с ведением мяча на предельной скорости. Передачи мяча, ведение, обводка, выполняемая в условиях сопротивления противника, в игровых упражнениях.	1 час 1 час 30 мин.	Малая Средняя
		Совершенствование тактики игры и функциональная под-готовка. Различные игровые упражнения, направленные на совершенствование взаимодействия игроков, игровые упражнения с различными ограничениями и заданиями, игра на все поле.		
3 день	1-я утром 2-я днем	То же, что и во второй день. Тонизирующая тренировка. Скоростно-силовые упраж-нения, подвижные игры, лапта или баскетбол. Возможны игровые упражнения 3х3, 4х4.	1 час 45 мин.	Малая Малая
4 день	1-я утром Днем Вечером	Общеразвивающие упражнения, ускорения, старты, тре-нировка с мячом. Круговая тренировка. Теоретические занятия – установка на игру. Календарная игра.	1 час 3 часа	Малая Большая

Вместе с рабочими планами на срок их действия составляется схема распределения занятий по уровню спортивных нагрузок, которая служит ориентиром для определения уровня спортивных на грузок и чередования состязаний, занятий и отдыха.

5. Подвижные игры – как средство подготовки

5.1. Классификация и функции подвижных игр

Подвижная игра является простой, несложной формой движения, основанной на естественных движениях человека, как ходьба, бег, прыжок, ползание, бросание и тому подобное. Заключается в индивидуальном соперничестве – кто лучше, кто точнее выполнил задание, кто быстрее, кто дальше, выше бросил и т. п. Спортивная игра является высшей формой двигательной активности, дифференцированной с точки зрения трудности форм движения, в которой участвуют команды (коллективы), соревнующиеся между собой.

Подвижная игра – «это одна из форм активности человека, которая воздействует на личность через коллектив и в которой практические отношения, материальное благосостояние не играют никакой роли. Позитивный ход эмоциональных переживаний, ощущение свободы действия и полет воображения являются необходимыми составляющими отвлечения от трудовой деятельности».

В детстве элементарные подвижные игры, а позже спортивные игры представляют основную форму двигательных занятий, влияющих на всестороннее развитие человека. С возрастом место подвижных игр начинает в большой степени занимать работа. Вопреки этому, однако, во время профессиональной деятельности, игры выполняют существенную формирующую и рекреационную роль.

Существует немало трудностей с определением функций подвижных игр. В наиболее общей классификации подвижная игра, как необходимая часть жизни прежде всего ребенка, но и взрослого, выполняет две основных функции: подготовительную и компенсаторную. Подготовительная функция способствует творческому развитию личности и выполнению соответствующих ролей в обществе. Компенсаторная функция призвана заменить повседневную жизнь игрой. Она снимает напряжение, очищает человека от негативных мыслей, помогает в преодолении стресса (С. В. Гилевич, 1964; А. Ставчик, 1974; С. Тржесневский, 1995; А. Бондарович, 1996).

Среди подвижных игр, в которых участвуют дети и взрослые, на ведущее место выдвигаются спортивные, а наиболее популярной игрой из этой категории игр является именно футбол. Спорт может выполнять несколько функций, с одной стороны может быть учением (тренировочный процесс), работой

(профессиональный и полупрофессиональный спорт), а также общественной деятельностью спортсменов, тренеров и спортивных деятелей, и болельщиков. Спортивные игры, в отличие от других видов игр, отличаются тем, что происходят, как правило, на свежем воздухе, предоставляя случай к разностороннему движению.

Игры с мячом, учитывая богатство разносторонних форм движения и разнородность изменяющихся ситуаций, являются, прежде всего, источником положительных эмоций, а также вовлекают в активную деятельность. Удовлетворяют потребность в движении, соревновании, позволяют узнать собственные возможности и ограничения. Участие в игре раскрывает свойства личности (например, доминирование или подчинение, активность или пассивность). Обязанность соблюдения правил делает возможным формирование желательных признаков индивидуальности. Игрок может узнать собственную ценность благодаря роли, которую играет в достижении общей цели и умению сотрудничества с другими.

Особенной ценностью подвижных игр является совершенствование точности и быстроты принятия решения. Правильные решения и эффективная их реализация с одной стороны формируют уверенность и инициативность, а с другой – побуждают к решительным действиям или самостоятельности. Повышение точности спортсменов считается важнейшей задачей для участия в игре.

В настоящее время подвижные игры классифицируют следующим образом:

– ориентировочно-порядковые игры;
– хороводные игры с пением;
– игры на четвереньках;
– игры с борьбой;
– игры с бегом;
– игры с греблей;
– игры с метанием;
– игры с прыжками;
– игры с ударами ногой;
– подводящие игры к коллективным играм;
– командные игры.

6. Методика проведения подвижных игр в футболе

6.1. Подготовка подвижной игры

Методика – это ни что другое, как соответствующая организация подвижных игр на работе или тренировке с детьми, молодежью или взрослыми.

Подготовка, а также проведение подвижных игр не такое простое занятие, как могло бы показаться. Одна из важнейших вещей, о которых следует сказать – это руководитель, проводящий занятия. Важно, чтобы он разбирался в том, что делает и, прежде всего, исполнял свои обязанности с увлечением и самоотдачей. Только реализовывая свои задания с соответствующим отношением к ним, руководитель способен в полной мере передать запланированное и разбудить в учениках те позитивные эмоции, которые подтолкнут их к дальнейшей работе. Планирование подвижных игр очень важно в работе с детьми и молодежью, потому что эта форма проведения занятий является одним из главных средств в воспитании и учебе.

Методику проведения занятий по подвижным играм можно разделить на 4 главных этапа:

– подготовка;
– организация;
– проведение;
– окончание.

Тренер должен в мельчайших подробностях проработать план реализации игры, предвидя события, которые могут возникнуть во время занятий. Начинающие должны подготовить себе конспект, содержащий ключевые моменты, касающиеся тренировки. Выбор игры должен быть таким, чтобы они заключали в себе проблематику, носили учебно-воспитательный характер. Речь идет о том, чтобы дать участникам этого процесса позитивные импульсы активности, всесторонности и радости.

Тренировки, включающие подвижные игры, должны опираться на конкретных целях, следовательно, во время этих занятий должны совершенствоваться разного вида игровые двигательные навыки, а элементы тактики и техники должны внедряться постепенно. Поэтому технические и тактические элементы во время таких занятий следует практиковать исключительно после их полного усвоения. Не следует их разучивать во время подвижных игр. Проводя подвижную игру, следует принять во внимание следующие факторы:

– *группа тренирующихся:* возраст, пол, уровень физической и психической подготовки. При подборе игр также следует принимать во внимание, не только календарный возраст, но и

физиологический, то есть реальное развитие. При отличиях в развитии детей, следует применять упражнения, приспособленные к большинству. Если большинством является группа, которая имеет физиологичный возраст, соответствующий норме, для более слабых детей можно применить частые короткие перерывы.

– *место занятий:* подвижные игры могут быть реализованы практически везде. В закрытых помещениях (гимнастический зал, спортивный павильон), на свежем воздухе (спортивная травянистая или асфальтовая площадка). Однако следует помнить о безопасности, например в закрытых помещениях следует учесть наличие стен и предметов, следовательно необходимо ограничить территорию игры. На свежем воздухе следует принять во внимание поверхность, на которой проводится игра, погодные условия, а также время года. Учитывая время года, следует подобрать такие игры по интенсивности, которые будут соответствовать температуре воздуха.

– *вид и число предметов:* следует подбирать такие игры, к которым есть все необходимое. Разнородность предметов является одним из условий всестороннего развития ребенка.

– *тренировочные задания:* подбор игр к разработанной тренировке должен происходить в соответствии с задачами и целями, которые поставил себе тренер. Он должен следить за исполнением целей, которые себе поставил, уметь прогнозировать. Уровень специальной и общей подготовки определяет, какую игру провести и какие трудности могут быть применены. От этого зависит, будет игра привлекательной или нет. Следует помнить, что простые задания не вызывают интереса. Зато слишком сложные снижают мотивацию и не помогают в реализации учебно-воспитательных целей. Умение определения середины и подачи игр в такой форме, чтобы они были интересны и реализовывали задуманные тренером цели – настоящее искусство.

6.2. Организация подвижной игры

Чтобы организация подвижные игры шла быстро и исправно тренер должен:

– расставить участников соревнования в исходной позиции, из которой сразу можно проводить игру. Занять позицию должен и сам тренер. Часто встречающейся ошибкой, является объяснение игры, когда участники соревнования установлены в двух шеренгах, а затем должны занять исходную позицию; нужно разъяснять заново;

– во время игры тренер должен занимать такую позицию, откуда будет видеть всех учеников, а они, в свою очередь, видеть и слышать тренера. Перед началом подвижной игры тренер должен назвать ее, указать цели, обозначить поле, назначить судей, расставить участников соревнования, а также объяснить задание. Важным является метод, с помощью которого тренер объясняет игру. Он может быть наглядным, который наиболее эффективен, или словесным. Объяснение должно быть ясным для всех, следует уточнить ошибки и правила, оно не должно быть длинным.

6.3 Проведение подвижной игры

Обязанность тренера состоит в том, чтобы подвести участников к началу подвижной игры, а потом, дозируя нагрузки и контролируя эмоциональное состояние, в подходящем моменте закончить ее. Начало и окончание игры может происходить с помощью вербальных и невербальных сигналов. Этот этап требует от тренера активного перемещения по спортивной площадке для того, чтобы постоянно оказаться в месте, где возникают ситуации, требующие его вмешательства. Тренер должен внимательно следить за участниками и за ходом игры, корректировать негативные моменты и использовать воспитательные элементы. Во время игры следует особенное внимание уделять техническим и тактическим элементам. Учитель должен поддерживать интенсивность в процессе игры.

Интенсивность можно регулировать с помощью:

– увеличения или уменьшения времени игры и количества повторений;

– модификации правил игры;

– модификации размеров спортивной площадки;

– изменения заданий;

– уменьшение или увеличение числа участников соревнования без изменения размеров спортивной площадки.

Во время игры важной функцией тренера является определение мало активных лиц и побуждение их к действию. Подвижные игры обладают рядом компонентов, которое должны использоваться в воспитательных целях. Среди этих целей можно выделить: учить, как веселиться, не мешая в то же время другим, общий план по достижению цели, оказание помощи партнеру в соответствующем моменте, развитие чувства ответственности не только за себя, но и за других, выработка креативности, амбиций, уважения соперника и соблюдения правил игры.

Наблюдения, которые делает тренер, помогут ему узнать лучше характер своих подопечных в будущем и способствуют в создании коллектива. Во время игры нельзя удалять из нее участников соревнования, только если ситуация оказала действительно плохое влияние на команду. Как правило, все замечания и предложения должны остаться в завершение занятия.

6.4 Окончание подвижной игры

Игра должна быть закончена, когда участники достигнут соответствующего уровня положительных эмоций, но и до момента, когда она им надоест. Игру можно закончить, когда любая из команд выполнит главную задачу или закончится отведенное время. Следует всегда информировать учеников о том, сколько времени до конца игры осталось («одна минута»), или установить задачу «последнее очко». Если тренер заканчивает игру неожиданно, тренирующиеся могут почувствовать разочарование и недовольство. Важным элементом игры является результат и подведение итогов. И здесь, не важно в простых или сложных играх, в эстафетах, тренер должен помнить, что:

– все участники соревнования должны выполнить задание;

– прибавление очков при занятии отдельных мест;

– вычитанию очков за нарушения или совершения ошибок;

– игру завершает всегда тот, кто ее начал;

– в спортивных играх информацию о победе должны предоставлять ворота, корзины, или очки.

После указания команды, которая оказалась наилучшей, следует подвести итоги. Необходимо помнить о тех тренирующихся, которые были слабее на фоне группы, их нужно подбодрить и побудить к действиям, имеющим цель улучшения подготовленности. Нельзя забывать также о лицах, которые не принимали активного участия в упражнениях. Проанализировать технико-тактические ошибки, обратить внимание на воспитательные аспекты, которые должны формировать индивидуальность и создавать сыгранную группу, так, чтобы команда функционировала согласно принципу «один за всех, все за одного».

7. Подвижные игры на этапе подготовки к тренировочной деятельности футболистов

Подвижные игры будут иметь доминирующее значение на развитие организма особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. В дальнейших периодах онтогенеза игры будут помогать развитию отдельных органов и систем, на которые они оказывают воздействие.

Значение подвижных игр в физическом развитии:

1. Развитие физических качеств. Важнейшим принципом применения подвижных игр в футболе является принцип гармоничного развития организма. Подбор упражнений должен соответствовать возрасту учащихся. Следует вовлекать в работу как можно большее количество мышечных групп. Особое внимание следует уделять положению тела у тренирующихся, правильная осанка способствует благотворному развитию и функционированию внутренних органов.

2. Улучшение состояния здоровья. Важным моментом в подвижных играх является то, что они способствуют поднятию уровня состояния здоровья, воздействуя, главным образом, в следующих направлениях: профилактика, корректирование существующих изъянов в осанке и компенсация разного вида недостатков и повреждений. Через игру мы можем в значительной степени посодействовать улучшению нервной системы. Непринужденность, простота упражнений и свежий воздух – самый легкий способ для снятия нервного напряжения. Другими преимуществами подвижных игр является благоприятное влияние на жизнедеятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания, обмена веществ и работу других органов.

3. Развитие общей подготовленности. Применяя соответствующий набор подвижных игр, мы легко можем развивать у учащихся следующие качества: скорость, ловкость, выносливость, сила и гибкость. Высокий уровень общей подготовленности поможет ученикам в преодолении разных жизненных ситуаций, подправит их состояние здоровья, подготовит к будущей профессии и тому подобное.

8. Подвижные игры на этапах подготовки футболистов

В процессе подготовки футболистов тренеры, инструкторы и футбольные руководители должны использовать унифицированные и достоверные знания, основанные на внешних системах, целях и условиях осуществляемой тренировки и игры, характерные для отдельных этапов футбольной подготовки.

Выделяют следующие этапы подготовки футболистов:

– этап подвижных игр до 7 лет;

– этап предварительной базовой подготовки от 7 до 10/11 лет;

– этап элементарной базовой подготовки от 11 до 12/13 лет;

– этап целенаправленного совершенствования от 13 до 15/16 лет;

– этап специализированной подготовки от 16 до 18/19 лет;

– этап максимальной реализации индивидуальных возможностей от 19 до 21 годов;

– этап сохранения достижений от 22 лет и далее.

8.1 Этап подвижных игр

Главными целями этого этапа является побуждение к систематическому посещению занятий, выработка позитивного отношения к игре в футбол, а также овладение футбольными умениями в такой степени, чтобы разжечь в участниках желание и радость участвовать в малых играх. В этом возрасте дети требуют специального подхода и методических приемов. Работать с детьми следует в малых группах, вызывать у них позитивные эмоции, создавать беспрепятственную и приятельскую атмосферу. Больше всего времени нужно посвящать подвижным и малым играм, подбирая их содержание к возможностям и заинтересованности участников.

Наилучшей формой на этом этапе являются малая игра 4х4 без вратарей. В ней есть ясные и простые правила, важнейшие тактико-технические элементы, соответствующие целям игры – подача, ведение мяча, удары. Играющие имеют большое количество контактов с мячом, совершают много ударов и черпают в процессе радостные эмоции.

8.2 Этап предварительной базовой подготовки

К целям этого этапа принадлежит воспитание через спорт, развитие общей подготовленности, формирование индивидуальных технических элементов с мячом и без мяча. В сфере координации умение экономно бегать или прыгать, а также развитие скорости, гибкости и аэробной выносливости. На этом этапе мы применяем широкую палитру форм занятий в т. ч. игровую, задания, сжатые, фрагментов игры и упрощенных малых игр. Спортсмены учатся сотрудничеству в группе, взаимно мотивируются, а также определяют свою одаренность к игре в футбол через игру на разных тактических позициях в команде.

На данном этапе одна из лучших игр 7х7. Она позволяет выделить различные игровые амплуа в команде (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий), независимо от расстановки игроков на поле.

8.3 Этап элементарной базовой подготовки

Основными направлениями воздействия на данном этапе являются воспитание через спорт, улучшение общей подготовки и специальной техники, отработки общих и индивидуальных приемов во время игры в атаке и обороне с точки зрения рациональности их использования, развитие двигательных навыков, улучшение координации через стабилизацию в упражнениях, упражнения на пространственно-временную ориентацию, ритмические движения и работа со «слабой ногой.» На этом этапе необходимо организовать индивидуальную работу, оказать помощь подопечным в преодолении их слабостей и мотивировать к увеличению собственных достижений.

8.4 Этап целенаправленного совершенствования

Основными задачами этого этапа является стимулирование учеников систематически участвовать в процессе обучения, воспитание через спорт, комплексное развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование специальной техники и целенаправленная индивидуальная работа на конкретной позиции, занимаемой в игре, а также повышение эффективности групповых и командных действий во время игры в атаке и обороне. На данном этапе необходимо продолжать совершенствовать возможности в области координации, улучшать способности к сотрудничеству в группе, участники должны получить необходимые знания об игре, ее участниках и важности правильного питания.

8.5 Этап специализированной подготовки

Цели данного этапа включают в себя регулярное участие в учебном процессе, привитие ученикам положительного отношения к игре в футбол, улучшения специальной техники и совершенствования индивидуальных мастерства, групповых и командных действий в атаке и обороне в футболе, способность действовать по различным схемам, на разных позициях и с индивидуальной установкой. Важным моментом на данном этапе является совершенствование двигательных навыков, среди которых, скорость, ловкость, динамическая сила и специальная выносливость (аэробные или анаэробные возможности), работа над координацией движений и укрепления психических качеств, таких как стремление достичь цели, мотивация работать над собой, самодисциплина и навыки принятия критики.

8.6 Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

На этом этапе основное внимание в первую очередь уделяется совершенствованию мастерства в различных игровых схемах на своих позициях, оттачиванию специальной техники, развитию двигательных навыков, увеличение скоростных способностей, взрывной силы, ловкости и выносливости. Продолжаем работать над психической устойчивостью, уведомляем подопечных, на какой стадии развития они находятся и чего они могут достичь, рекомендуем им работать на слабыми местами и не забывать о правильном режиме за пределами поля.

8.7 Этап сохранения достижений

Основная цель этого этапа – сохранение полученных навыков в предыдущие годы и планомерная работа над ними. Идет целенаправленное совершенствование специальной техники, большое внимание уделяется улучшению тактических действий на соответствующей позиции в поле.

9. Подвижные игры на подготовительном этапе

Игра «Смена сторон с мячом»

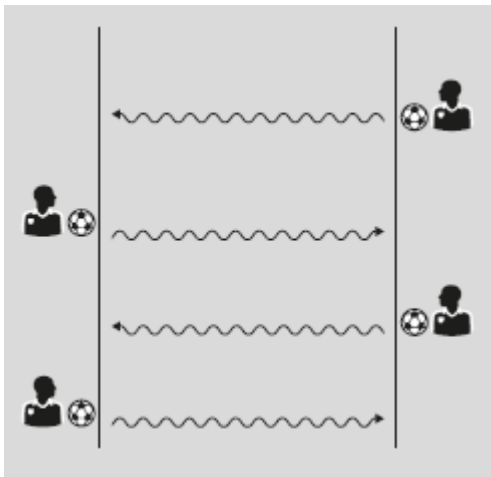

Рис. 13. Схема игры «Смена сторон с мячом»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Участники соревнования, разделенные на 2 группы, выстраиваются напротив друг друга за указанными линиями спортивной площадки. Перед каждым игроком лежит мяч. На сигнал каждый участник соревнования ведет мяч к противоположной линии. Команда, мячи которой будут быстрее установлены на линии противоположной стороны спортивной площадки – получает 1 очко.

СОВЕТЫ: Старт из разных исходных позиций.

Игра «Попасть мячом»

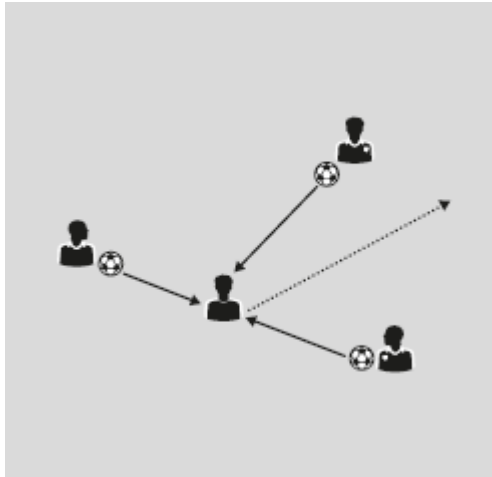

Рис. 14. Схема игры «Попасть мячом»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: По 3 в каждой группе.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: «белые» игроки с мячом стараются попасть в пробегающего «черного» участника соревнования. Тот, кто не попадет в «черного» участника соревнования бежит за мячом, а кто попадет, меняет «черного».

СОВЕТЫ: Для игроков, плохо владеющих мячом, следует ограничить поле игры. Ведущий должен следить за безопасностью участников. Следует обращать внимание на познавательную и воспитательную стороны игры.

Игра «Охота»

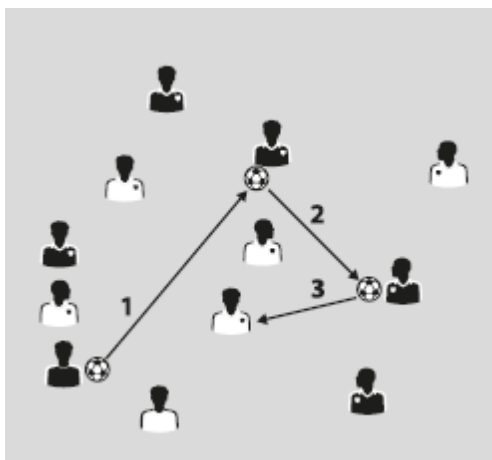

Рис. 15. Схема игры «Охота»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6–8 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: до 15 минут.

ХОД: команды с мячом целью является попадание в ноги противника или в туловище. Коллективы используют всего лишь одно касание. Потеря мяча наступает в момент, когда: a) мяч покидает поле игры, b) происходит два касания мяча одним игроком. Участник соревнования, в которого «попали» мячом, покидает игровую площадку. Выигрывает коллектив, в котором после окончания игры останется больше человек на поле.

СОВЕТЫ: Игру можно проводить на спортивной площадке и в зале с учениками любого уровня подготовленности.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Два игрока с мячами стараются попасть (ударом ногой по мячу) в других участников, которые по попаданию становятся водящими. Следует играть, пока не останется 1 убегающий игрок, который начинает игру заново. Игрок, который переступит линию площадки, также становится водящим. Целью попаданий является все тело участника.

СОВЕТЫ: Игру можно вести в павильоне.

Игра «Побег от мяча»

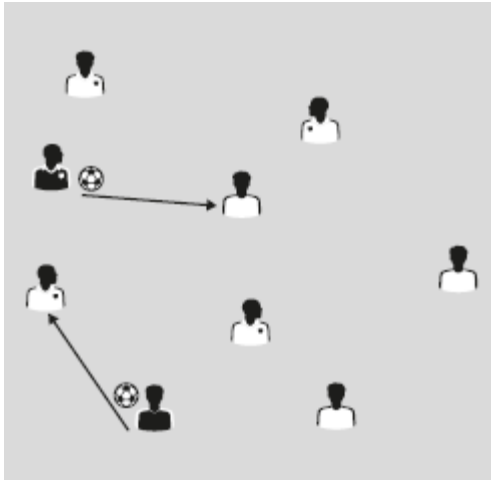

Рис. 16. Схема игры «Побег от мяча»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10–15 человек.

Игра «Раненный солдат»

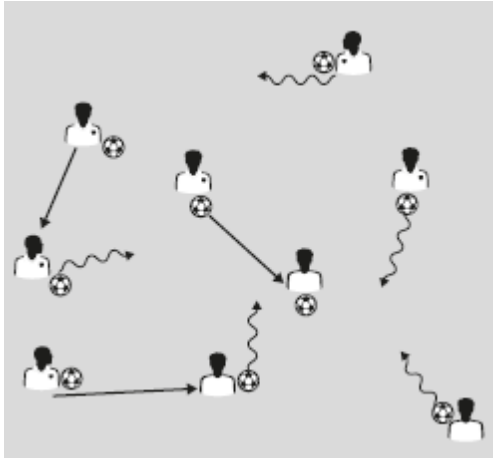

Рис. 17. Схема игры «Раненный солдат»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 2–5 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: до 10 минут.

ХОД: Все игроки владеют мячом. Они стараются попасть в мяч противника, ноги или туловище, в то же время избегая попаданий противоположной команды. Игрок, в которого попали, садится на мяч и ожидает, пока ему не поможет партнер ударом своего мяча в мяч, на котором сидит «подбитый» игрок.

СОВЕТЫ: Команда, которая полностью сидит на мячах, получает штрафное очко. Выигрывает коллектив, который получил меньше всего штрафных очков. Игру можно проводить в зале. Необходимо следить за безопасностью, потому что в определенных случаях она может создавать такую угрозу. Обращать внимание на познавательную и воспитательную сторону игры.

«Без остановки мяча»

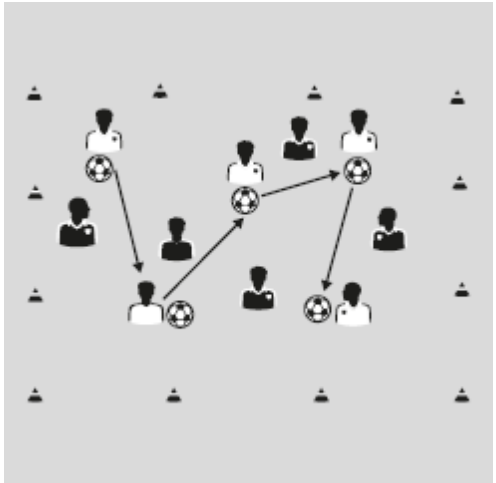

Рис. 18. Схема игры «Без остановки мяча»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5–8 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Участники каждой из команд перепасовываются между собой. Команда теряет очко, если мяч перехватит противник или мяч покинет поле игры. После потери мяча команда начинает в этом месте игру заново.

СОВЕТЫ: Применяется игра «в одно касание», где разрешено сделать только один контакт с мячом.

Игра «Все против всех»

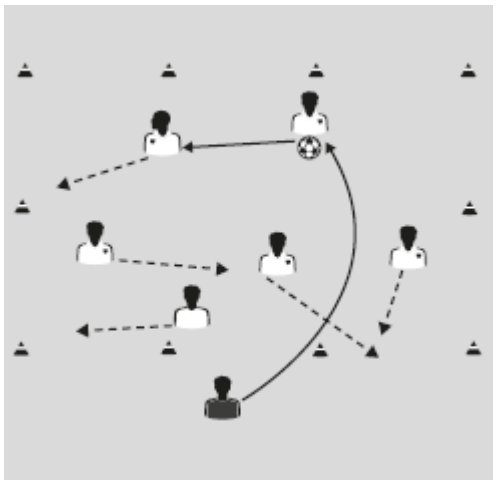

Рис. 19. Схема игры «Все против всех»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10–15 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Все игроки находятся на одной половине. Судья вводит мяч в игру; тот, кто его получит старается попасть в другого. Игрок, в которого попали – выпадает из игры. После попадания дальше играет тот, кто завладеет мячом. Также следует начинать игру, когда мяч выйдет в «аут».

ВАРИАНТ: «выбитые» игроки начинают игру на другом поле.

Игра «По кругу»

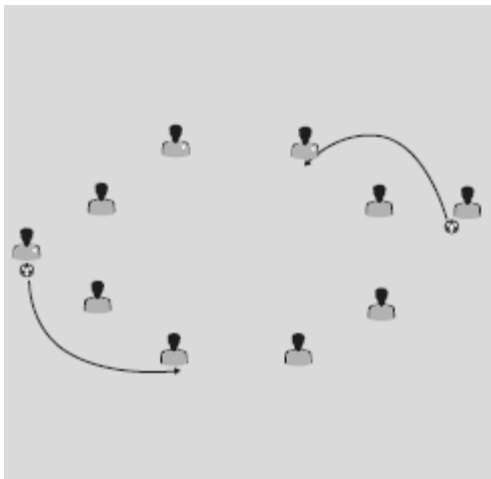

Рис. 20. Схема игры «По кругу»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8-12 игроков стоят на расстоянии 2–3 м. друг от друга, образуя колесо.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Играют двумя мячами. Исходная позиция игроков на окружности – ноги на ширине плеч. Один убегает, другой догоняет. Убегающий бежит по окружности, изменяя направление бега проходя под стоящим в положении ноги на ширине плеч партнером.

ВАРИАНТ: С касанием мяча рукой, ведение правой, левой ногой.

Игра «Смена мест»

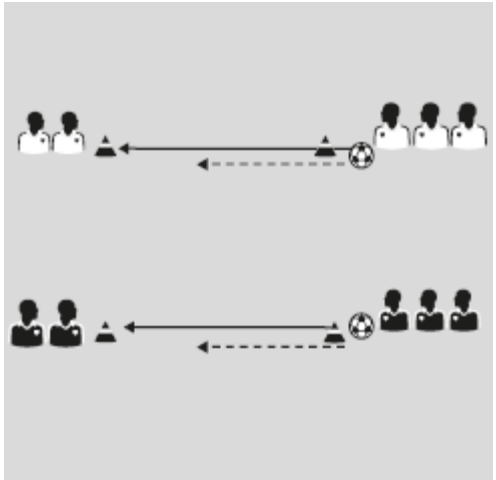

Рис. 21. Схема игры «Смена мест»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х5 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15-25 минут.

ХОД: Игроки на расстоянии (25–30) м. Необходимо быстро доставить мяч партнеру на противоположной стороне. Побеждает коллектив, который за определенное время выполнит больше перемещений.

СОВЕТЫ: Установить способ ведения мяча, напр. Обычным ведением внутренней стороной стопы.

Игра «Магическое колесо»

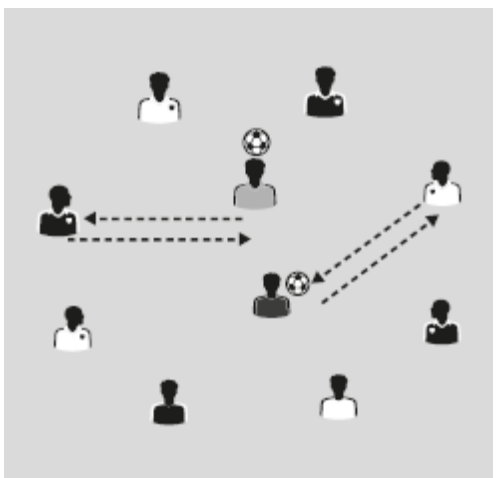

Рис. 22. Схема игры «Магическое колесо»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х5 игроков плюс вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: По указанию тренера.

ХОД: 2 круга радиусом 2 метра каждый. В игре участвуют две команды по 5 игроков, включая вратаря. Начинает один из вратарей, подбрасывая мяч вертикально вверх так, чтобы тот совершил один отскок, потом вбегает игрок из этой же команды и обрабатывает мяч головой (3 очка) так, чтобы тот вновь совершил один отскок. Потом в круг вбегает игрок противоположной команды и подбивает мяч головой (3 очка) или ногой (1 очко), однако не ниже, чем на высоту своего тела. Игра длится до первой ошибки.

Забава «10 передач»

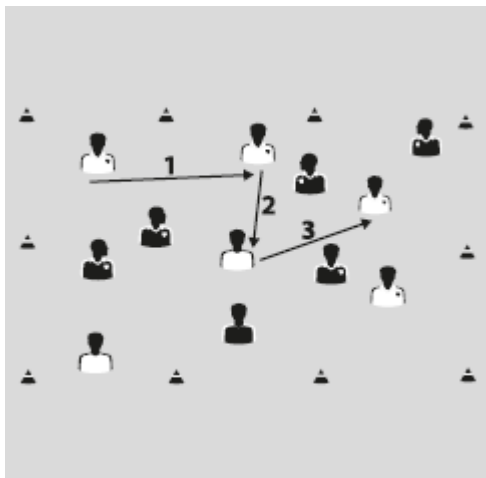

Рис. 23. Схема игры «10 передач»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 коллектива по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Команды выполняют передачи мяча. Когда коллектив выполнит 10 передач получает одно очко. Игра идет в два касания.

СОВЕТЫ: Для затруднения, на седьмой передаче мяч разыгрывается в одно касание.

Игра «Перехват мяча»

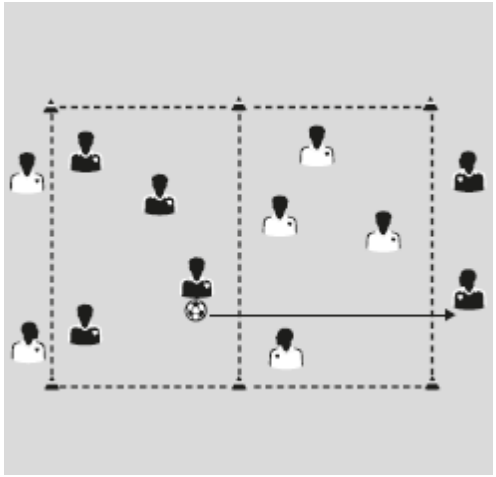

Рис. 24. Схема игры «Перехват мяча»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 коллектива по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Заданием является выполнение наибольшего количества передач между участниками соревнования с середины поля (4) за его пределы (2). Участники соревнования в середине поля могут между собой выполнить максимально 1 передачу.

Подсчет очков: один пас – одно очко; один перехват – одно очко; выигрывает коллектив, который получит больше очков.

СОВЕТЫ: Для затруднения можно уменьшить поле игры.

Игра «Перехват мяча – «собачка»»

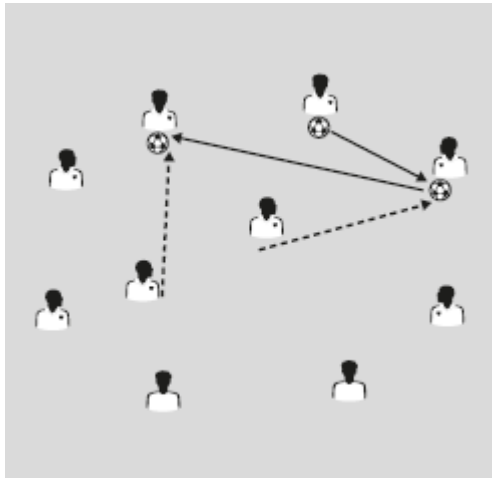

Рис. 25. Схема игры «Перехват мяча – «собачка»»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4:1, 6:2, 8:3.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Тот, кто в центре старается перехватить мяч. Если ему это удается, то в центр заходит игрок, совершивший плохой пас. Если мяч вышел за пределы площадки, так же меняют центрального.

ВАРИАНТ: Разрешить принять мяч одним касанием или играть без остановки.

СОВЕТЫ: Величину поля варьировать в зависимости от числа и умения игроков.

10. Подвижные игры в формировании физической подготовки

10.1. Подвижные игры на развитие выносливости

Игра «Эстафета поездов с мячами»

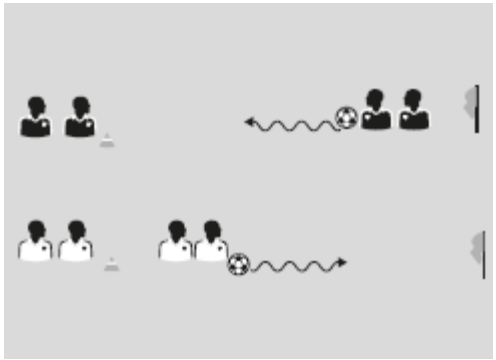

Рис. 26. Схема игры «Эстафета поездов с мячами»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 и более команд с одинаковым количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: до 5 повторений.

ХОД: На сигнал ведущего первые участники соревнования бегут к флагам, ведя мяч ногой. Обходят их с внешней стороны и возвращаются на исходную позицию. После пересечения линии старта к первому участнику присоединяется следующий и становится ведущим с мячом. Оба бегут к флагу и возвращаются. За линией старта к паре примыкает следующий участник и так далее. Когда вся команда, объединенная в «поезд», выполнит 1 круг, участники поодиночке начинают отключаться в очередности, в которой начинали эстафету.

СОВЕТЫ: С мячом отправляется игрок примыкающий к «поезду». Выигрывает «поезд», который быстрее закончит маршрут.

«Игра на двое маленьких ворот»

Рис. 27. Схема игры «на двое маленьких ворот»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 и более команд с одинаковым количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: до 5 повторений.

ХОД: Играет происходит без вратарей. Ворота располагаются на расстоянии 3 м за лицевой линией площадки. Пересечение линии наказуемо штрафным ударом, выполненным по пустым воротам с расстояния 20 м.

СОВЕТЫ: В зависимости от навыков игроков регулируется расстояние от лицевой линии до ворот, напр.: 3 м, 5 м, 10 м.

«Игра 4: 4 на двое полноразмерных ворот»

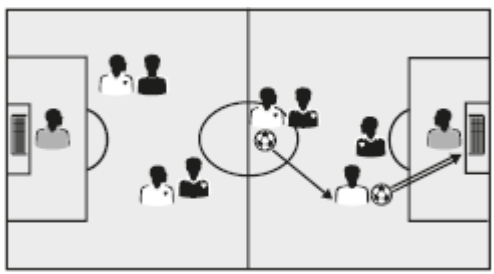

Рис. 28. Схема игры «4:4 на двое полноразмерных ворот»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4:4 с вратарями.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 25 минут.

ХОД: На лицевых линиях площадки расположены широкоформатные, переносные или установленные ворота с помощью стоек. В поле играют 2 команды 4: 4 с вратарями. Играется личная защита. Побеждает коллектив, который больше забьет. Для поддержания темпа игры готовим большое число мячей за лицевыми линиями. Игроки стараются бить по воротам противника в каждой удобной ситуации. Большое количество ударов вынуждает вратарей часто вступать в игру в условиях, приближенных к матчевым.

СОВЕТЫ: Можно играть и большим числом команд, напр. 3 коллектива по 4 полевых плюс вратарь. Тогда команды играют на вылет: пропустил-вылетел.

Игра «Беговая игра»

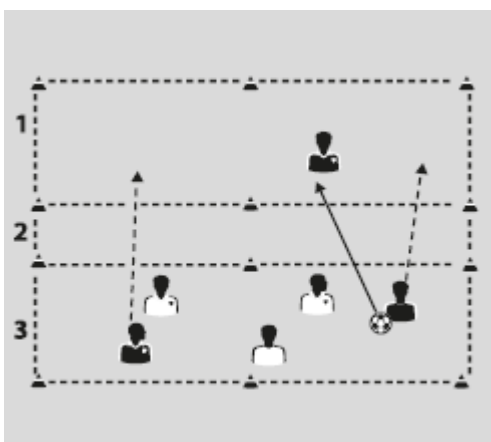

Рис. 29. Схема игры «Беговая»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5 (3х3 – 10х10).

ХОД: Все игроки начинают игру во внешней зоне. Передавать мяч можно в пределе этой зоны и через среднюю зону, но здесь нельзя его коснуться. Только один игрок из команды, который владеет мячом может находиться во внешней зоне, напротив которой находится мяч. Когда мяч сыгран с одной внешней зоны до другой, игроки должны побывать в другой зоне, прежде чем коснуться мяча. Коллектив получает очко каждый раз, когда мяч будет сыгран с одной внешней зоны до другой и удержан во

владении не менее 3 передач.

ВАРИАНТЫ: a) Коллектив получает очко, когда выполнит 10 удачных передач. Принцип изменения зон остается тем же.

b) Следует выполнить определенное число передач, напр. 5 в пределе одной внешней зоны, чтобы перевести мяч в другую зону.

c) Число касаний мяча игроком ограничено, напр. максимум три.

«Игра 1: 1 на удержание мяча»

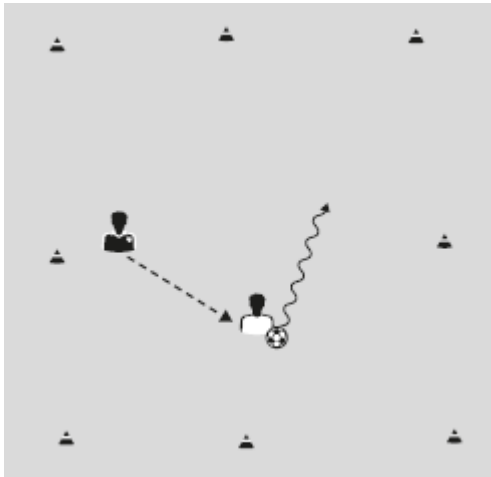

Рис. 30. Схема игры «1:1 на удержание мяча»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: любое парное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2–3 минуты.

ХОД: Два участника соревнования борются за мяч и пробуют как можно дольше его удержать.

Игра «Перекрестные Ворота»

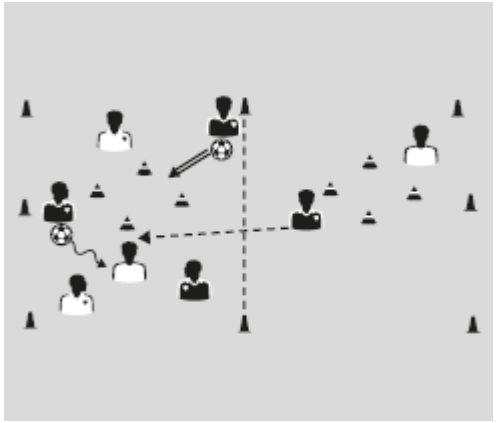

Рис. 31. Схема игры «Перекрестные Ворота»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

Игра «Бег с мячом»

Рис. 32. Схема игры «Бег с мячом»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 человек.
ХОД: Играют 4х4 без вратарей. Двое ворот установлены с помощью фишек в виде квадрата. Забивать можно с любой из четырех сторон. После взятия ворот игра идет дальше. Взятие ворот признается, когда вся команда находится на стороне противника.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3–4 серии.
ХОД: Группа тренирующихся разделена на 4 команды по 3

игрока. По сигналу четыре игрока стартуют от средней линии в противоположных направлениях. Сделав круг с мячом, игрок отдает пас партнеру своей команды, который выполняет это задание. Выигрывает коллектив, который выполнит 3 или 4 серии быстрее всего.

Игра «Мобильные ворота»

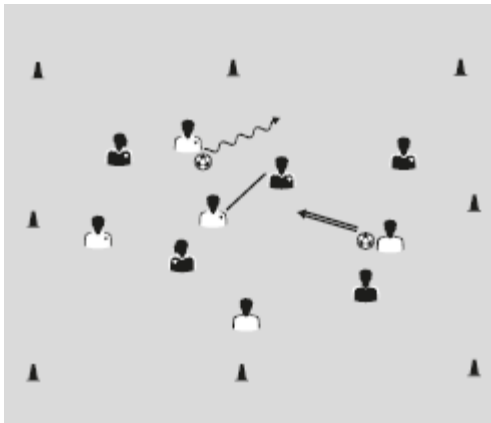

Рис. 33. Схема игры «Мобильные ворота»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: любое четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: по 5 минут для образующих ворота игроков.

ХОД: Команды играют на подвижные ворота, образованные 2 игроками (по одному от каждой команды), держащих планку длиной 2 м. Эти мобильные ворота движутся таким образом, чтобы в них попало как можно меньше мячей. Забивать можно с любой стороны. Игра продолжается 5 минут, затем игроки, образующие ворота, заменяются.

СОВЕТЫ: За гол ногой – 1 очко, за гол головой – 3 очка.

Игра «3 сектора»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик». Ширина поля ограничена центральной линией и продолжениями боковых линий штрафной площади, образующих 3 сектора для игры.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 7 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

В двух боковых секторах располагаются по 3 игрока каждой

команды и по одному в центральной зоне. Игра начинается с розыгрыша спорного мяча в центре. Игрок, выигравший борьбу, направляет мяч передачей в боковой сектор, где участники должны выполнить между собой хотя бы одну передачу, а затем вернуть мяч игроку в центральной зоне. В этом случае команда зарабатывает 1 очко. Центральный, после получения мяча, старается его направить в другую боковую зону. В случае перехвата мяча соперник действует так же, как было описано выше. Игра идет на время и на очки.

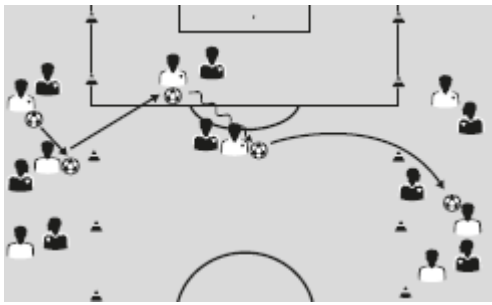

Рис. 34. Схема игры «3 сектора».

ПРИМЕЧАНИЯ: Из-за высокой интенсивности игры в середине необходимы частые смены игроков, например, каждые 3 минуты.

10.2. Подвижные игры на развитие скоростных качеств

Игра «Со старта»

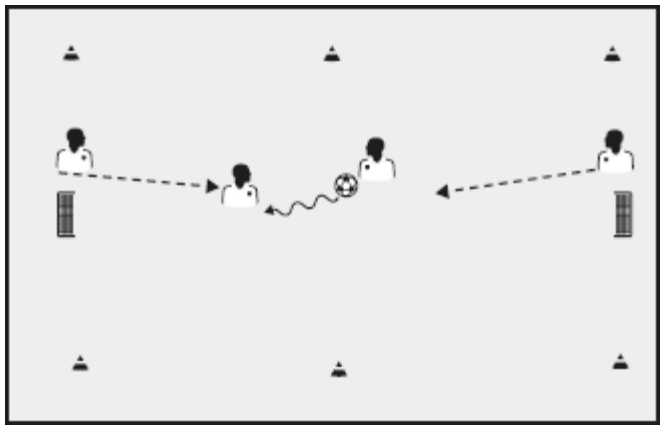

Рис. 35. Схема игры «Со старта»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут или 20 ускорений.

ХОД: Игроки становятся на линию ворот и по сигналу тренера выполняют ускорение к мячу, расположенному на центральной линии. Игрок, успевший первым – нападающий, атакует ворота соперника, опоздавший – защитник.

ПРИМЕЧАНИЯ: Длина поля должна быть адаптирована к степени готовности двигательных навыков игроков. Вы можете устроить соревнование – команда, забившая больше голов за один подход, получает 1 балл.

Игра «Эстафетная»

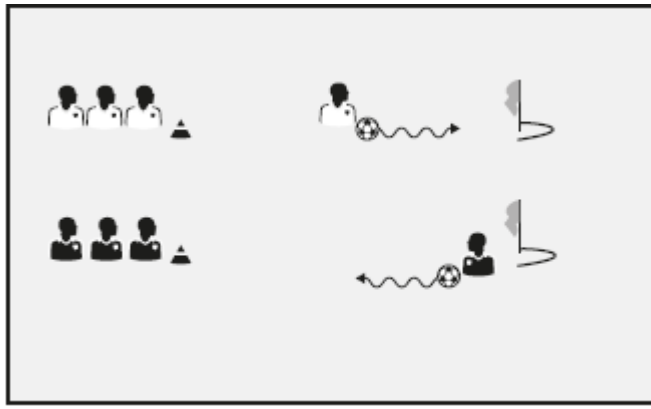

Рис. 36. Схема игры «Эстафетная»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 и более команды с одинаковым числом спортсменов.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут или 10 повторений для каждой команды.

ХОД: Игроки каждой команды должны по очереди обогнуть с мячом флаги с внешней стороны. Эстафета заканчивается, когда последний игрок с мячом пересекает линию старта. Пересечение линии старта раньше времени карается дисквалификацией.

СОВЕТЫ: Беговой отрезок должен быть подобран в соответствии с возможностями игроков. Следует варьировать разные способы ведения мяча.

Игра «По кругу»

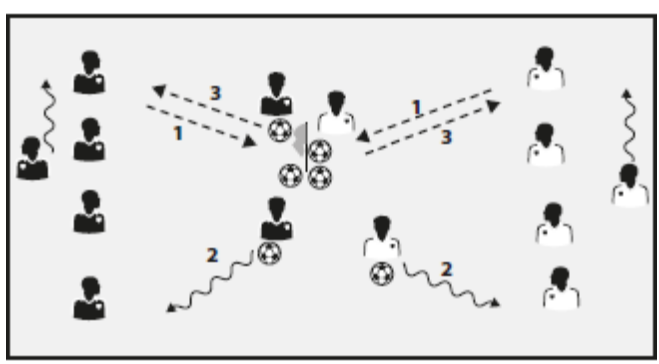

Рис. 37. Схема игры «По кругу»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 спортсменов.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Игроки стоят в шеренгах на боковых линиях друг против друга. Крайний правый бежит в мячу, расположенному в центре на его половине круга, а затем ведет его к крайнему левому в шеренге, огибает всю свою команду со спины и возвращает мяч на место. Спешит обратно к своей команде и касанием руки дает право следующему начать движение, а сам уходит на крайнюю левую позицию в ряду.

СОВЕТЫ: Расстояние должно быть подобрано в соответствии с возможностями игроков.

Игра «Бег по кругу со сменой мест»

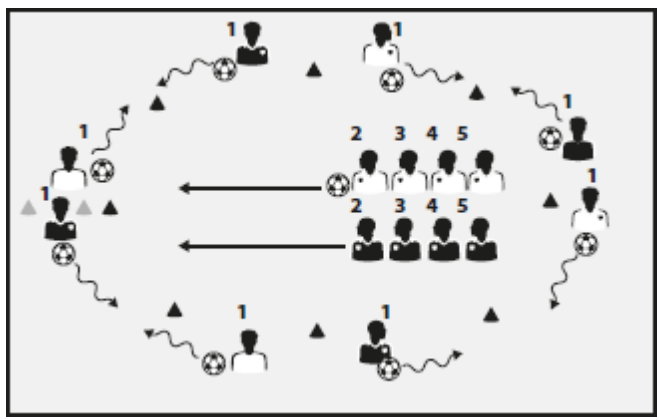

Рис. 38. Схема игры «Бег по кругу со сменой мест»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 спортсменов.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Пока все игроки обеих команд не пробегут по кругу с мячом.

Игра «Двойной старт с ведением»

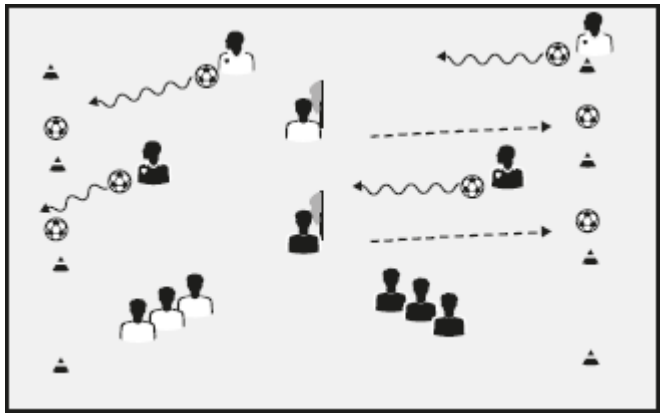

Рис. 39. Схема игры «Двойной старт с ведением»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 и более команды с одинаковым числом спортсменов.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 повторений.

ХОД: Первая пара игроков выстраивается на средней линии в одном направлении на расстоянии 3-5м друг от друга. По сигналу тренера они попытаются достичь, как можно скорее, мячей, расположенные на лицевой линии. Затем, любым способом ведения ускоряются на противоположную сторону. Игрок, доставивший первым мяч за лицевую линию, зарабатывает для команды 1 очко. Следующая пара выходит на старт.

ХОД: Игроки образуют 2 ряда внутри круга так, чтобы внешняя часть была свободной для бега. Игроки стоят перед линией, указывающей начало и конец. На дорожку может выйти только игрок, принимающий мяч от партнера. Побеждает команда, которая закончит бег первой.

10.3. Подвижные игры на развитие силовых качеств

Игра «Футбол под нагрузкой»

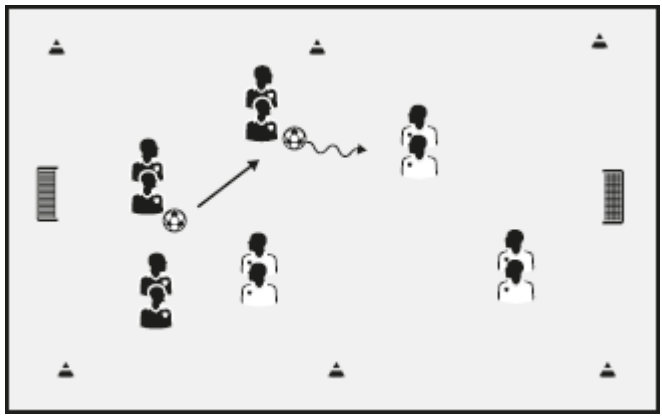

Рис. 40. Схема игры «Футбол под нагрузкой»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 16 участников, 4:4 с партнером на плечах.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Игра проходит по футбольным правилам на 2 ворот без вратарей. Каждую минуту игроки меняются местами.

ПРИМЕЧАНИЯ: Размер игрового поля должен быть адаптирован к возможностям игроков.

Игра «Эстафета подскоками»

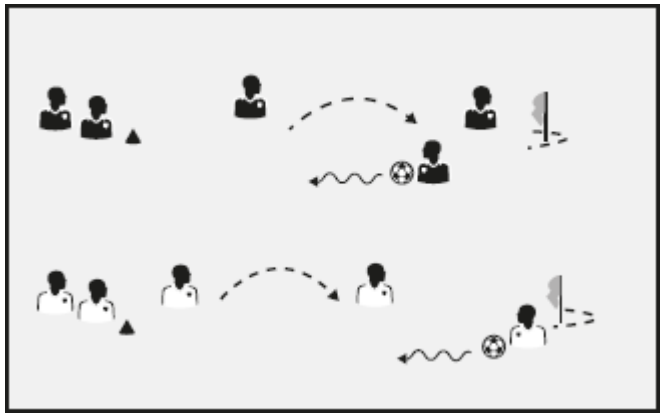

Рис. 41. Схема игры «Эстафета подскоками»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 и более команд с равным количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 и более повторений.

ХОД: По сигналу первый участник каждого коллектива подскоками преодолевает расстояние до флага, а потом возвращается, ведя мяч произвольным стилем к партнеру.

ПРИМЕЧАНИЯ: Расстояние подобрать к физическим возможностям участников соревнования. Можно внедрять разные формы подскоков.

Игра «Регби с нейтральной» зоной

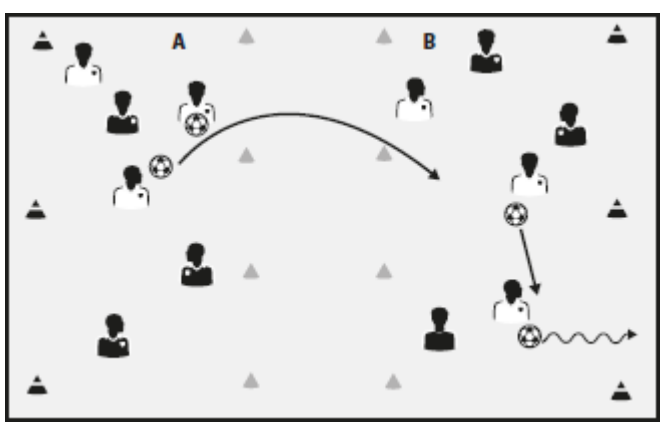

Рис. 42. Схема игры «Регби с нейтральной» зоной

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 и более команд с равным количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 и более повторений.

ХОД: Вся площадь разделена на два поля игры А и В. Посредине находится нейтральная зона. Игру в регби начинает одна из команд, стараясь доставить мяч близ нейтральной зоны. Потом ударом мяча, подкинутого руками, старается передать его точно своим партнерам, которые находятся, в другой зоне. Очки засчитываются в момент, когда атакующий пробежит с мячом за лицевую линию площадки и выполнит «тачдаун». После ошибки или набора очка игру начинает противоположная команда.

ПРИМЕЧАНИЯ: Объяснить досконально правила игры и судить решительно.

Игра «Веселый баскетбол»

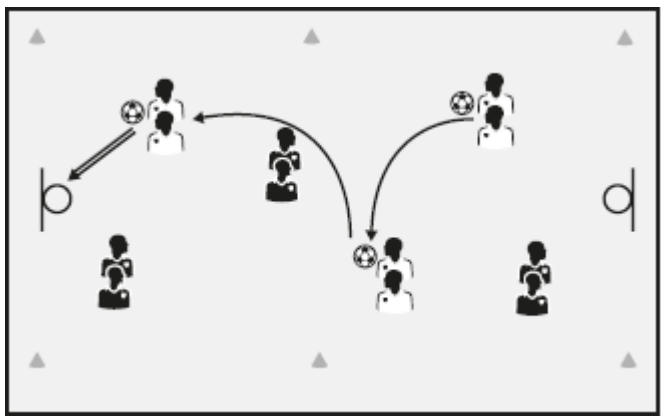

Рис. 43. Схема игры «Веселый баскетбол»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: по 5 пар в каждой команде.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: для начинающих до 10 минут, для групп совершенствования до 20 минут.

ХОД: Игра проходит в двойках – один участник носит на плечах другого. Подобно, как и в баскетболе команда, владеющая мячом старается провести эффективное нападение на корзину противников, которые применяют активную защиту. Защитники стараются перехватить мяч и организовать свою атаку. Передачи, ведение и броски по корзине выполняют исключительно игроки, сидячие на плечах партнера.

СОВЕТЫ: Время игры и смена «носящих» должны соответствовать физическим возможностям участников.

Игра «Эстафета с ведением 3 мячей»

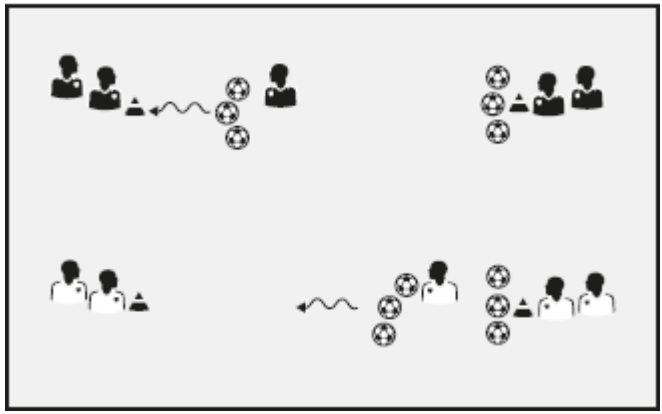

Рис. 44. Схема игры «Эстафета с ведением 3 мячей»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством участников.

ИНВЕНТАРЬ: 6 медицинболов.

ХОД: Расстояние между стартовыми линиями около 15 м. На одной стороне первые участники из команд имеют по 3 мяча. По сигналу игроки ведут одновременно все мячи ногами к противоположному ряду так, чтобы никакой не отдалился на расстояние большее 1 м. Передача мячей оппоненту происходит за линией. Эстафета заканчивается, когда все участники соревнования проведут мячи 2 раза и окажутся на своих стартовых позициях.

10.4. Подвижные игры на развитие координации

Игра «Круговая погоня»

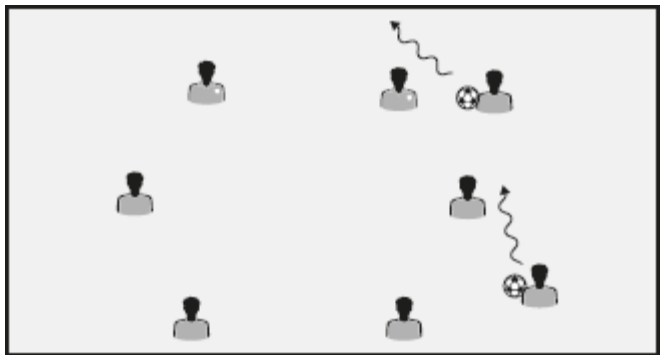

Рис. 45. Схема игры «Круговая погоня»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10–12 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Игроки формирую круг и стоят в позиции ноги на ширине плеч. Два участника с мячами находятся вне круга. Один убегает, второй догоняет. Убегающий игрок бежит по кругу, меняя направление движения, проходя между ногами партнеров. Оба игрока используют один стиль ведения мяча. Смена убегающего происходит через пас из центра круга к игроку на окружности. Когда в убегающий попадают мячом, становится он становится догоняющим.

СОВЕТЫ: a) ведение мяча руками, b) ведение мяча левой или правой рукой.

Игра «Эстафета с препятствиями»

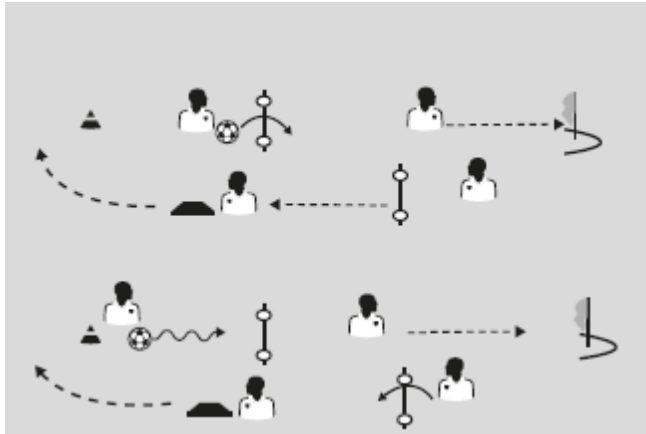

Рис. 46. Схема игры «Эстафета с препятствиями»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3–4 повторения.

ХОД: Игроки с мячом устремляются к стойкам по ходу движения, перескакивают через барьер и ведут мяч к установленному флагу. На обратном пути пролазят под барьером и перескакивают через матрас. Выполняют передачу следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее и точнее преодолела определенный маршрут.

СОВЕТЫ: Типы препятствий модифицировать в зависимости от уровня координационных способностей участников.

Игра «Эстафета-маятник с препятствиями»

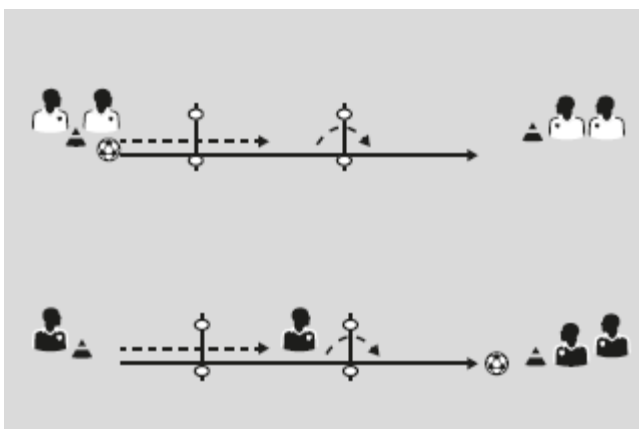

Рис. 47. Схема игры «Эстафета-маятник с препятствиями»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое с одинаковым количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 повторения.

ХОД: Участники соревнования ударяют мяч так, чтобы тот прокатился под первым барьером. Мяч не может пройти сбоку или выше. Затем пролазят под этим барьером и бьют мяч в следующий барьер, после чего перескакивают через него и передают мяч партнеру на противоположной стороне. Побеждает команда, члены которой быстрее закончат гонку.

СОВЕТЫ: Определить способ выполнения ударов.

Игра «Эстафета-маятник комбинированная»

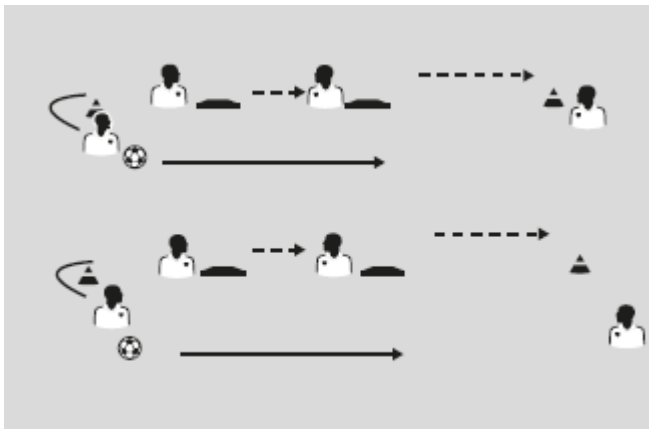

Рис. 48. Схема игры «Эстафета-маятник комбинированная»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое с одинаковым количеством.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 повторения.

ХОД: На расстояние 10–15 м. игрок выполняет пас партнеру произвольным или определенным способом, после чего устремляется за мячом, совершая два кувырка (вперед и спиной вперед). Касание ладони вытянутой руки партнера разрешает ему продолжить эстафету. Выигрывает коллектив, который быстрее выполнит задание, и все участники соревнования будут находиться на стартовых позициях.

СОВЕТЫ: Следует применять старты с разных исходных позиций.

Игра «Эстафета-маятник с изменением направления бега по принципу конверта»

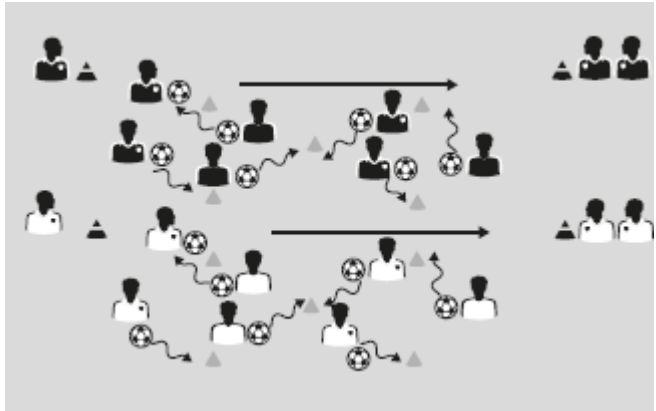

Рис. 49. Схема игры «Эстафета-маятник с изменением направления бега по принципу конверта»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое с одинаковым количеством.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 повторения.

ХОД: Игроки с мячом отправляются по пути, так называемого «конверта». Затем выполняют передачу партнеру на противоположной стороне, удаленному на 10 м. Выигрывает коллектив, который быстрее преодолеет определенный путь.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Увеличивать или уменьшать размеры «конверта» в зависимости от координационных возможностей участников.

Игра «Змейка»

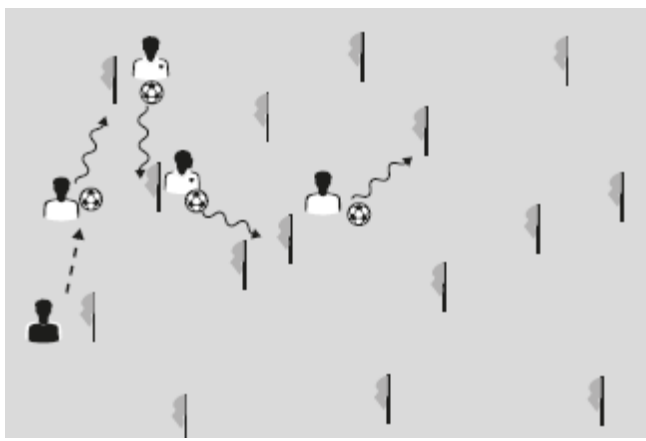

Рис. 50. Схема игры «Змейка»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Произвольное количество повторений.

ХОД: На спортивной площадке вразнобой установлено 15 флажков (произвольно). Убегающий игрок с мячом устремляется между флажками так, чтобы догоняющий его противник без мяча не догнал. Ведущий мяч игрок, оббегая флажок назначает противнику выполнение определенного задания (напр. 3 отжимания или 2 подскока из приседа).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Дистанция между участниками игры зависит от их подготовки. Варьировать задания для догоняющих игроков.

10.5. Подвижные игры на совершенствование различных двигательных навыков

Игра «Пятнашки без мяча»

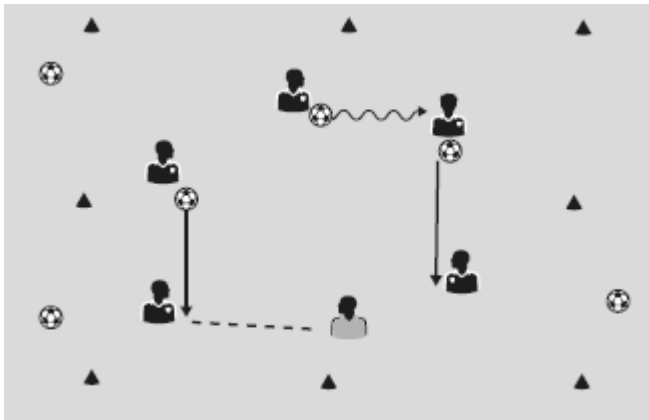

Рис. 51. Схема игры «Пятнашки без мяча»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5-10 минут.

ХОД: Водящий игрок должен поймать (коснуться) игрока без мяча. В распоряжении участников 3–5 мячей, которые они передают друг другу таким образом, чтобы при приближении водящего к игроку без мяча последнему следовал пас. Пятнать можно только игроков без мяча.

Игра «Пятнашки с отбором мяча»

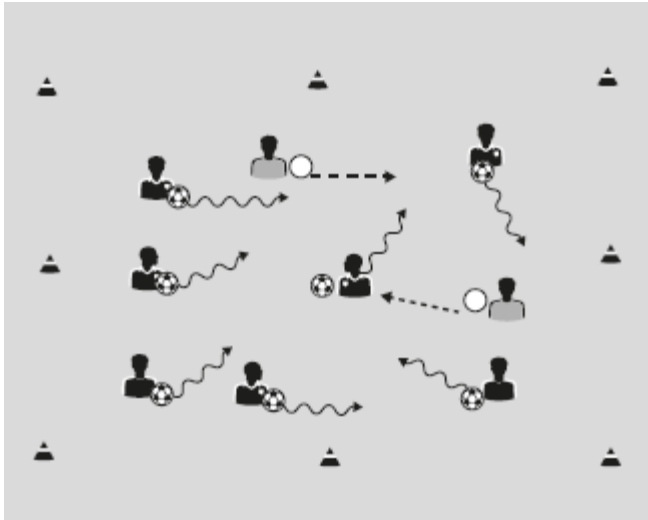

Рис. 52. Схема игры «Пятнашки с отбором мяча»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5-10 минут.
ХОД: Пятнашки (с маркером) должны отобрать мяч. Игроки с мячами могут заслонять мяч таким способом, чтобы водящий его не отобрал в течение 3–5 сек. Если пятнашкам удастся отобрать мяч, то они передают маркер. Если пятнашки не могут отобрать мяч у игрока, тогда должны пробовать отобрать мяч у кого-то другого. У каждого участника по мячу, минимум 2 пятнашек. Для увеличения интенсивности игры можно увеличивать число пятнашек.

Игра «Два крайних»

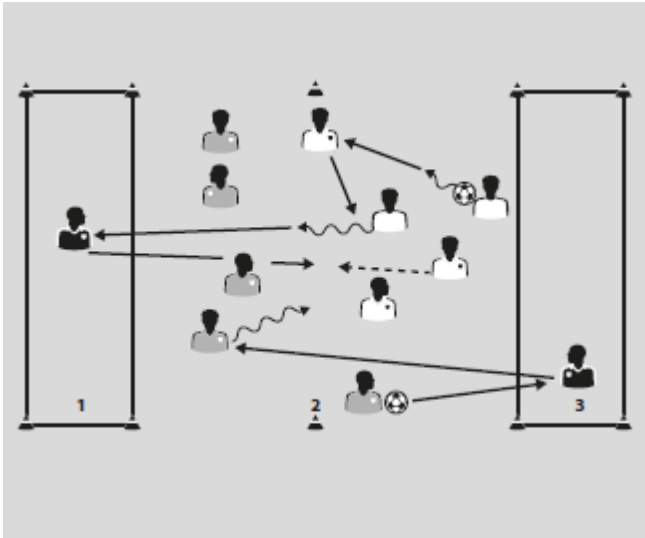

Рис. 53. Схема игры «Два крайних»

МЕСТО: Футбольное поле
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: от 4х4 до 10х10.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х6 минут.

ХОД: В каждой крайней зоне находится один игрок, остальные участники в средней зоне. Коллективы должны провести мяч от одного крайнего игрока к другому. Крайний игрок имеет право максимально на два контакта с мячом, прежде чем отдаст его партнеру. Если игрок коснется мяча больше 2 раз, или, когда мяч выйдет за пределы поля, то он переходит во владение противоположного коллектива. Команда добывает очко, если проведет мяч от одного крайнего игрока к другому. Сделав это, команда продолжает владеть мячом.

Игра «4 зоны»

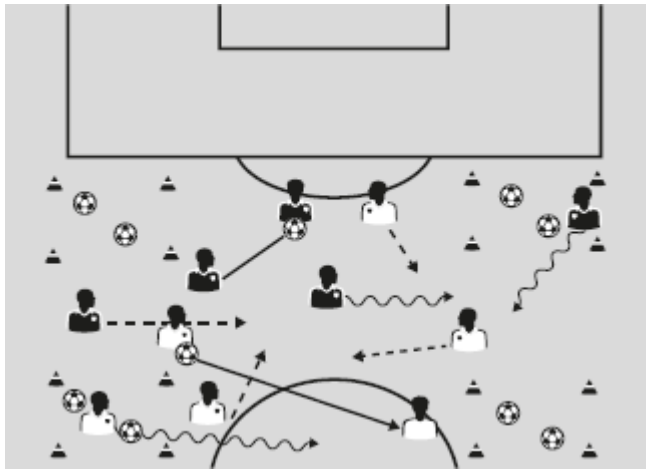

Рис. 54. Схема игры «4 зоны»

МЕСТО: Футбольное поле

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: от 3х3 до 8х8.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 4 минуты/ 1 минута отдыха.

ХОД: На площадке расположено 4 зоны, в которых находятся по 2 мяча. Каждый коллектив защищает и атакует две зоны напр. (1 и 3) и (2 и 4). Игра начинается из зоны. Игроки стараются провести мяч от своей зоны до зоны противника. Если противник касается мяча, то он должен быть возвращен в зону, из которой была начата атака, только после этого можно заново атаковать. Команда может использовать только 2 мяча.

Игра «Бег парами»

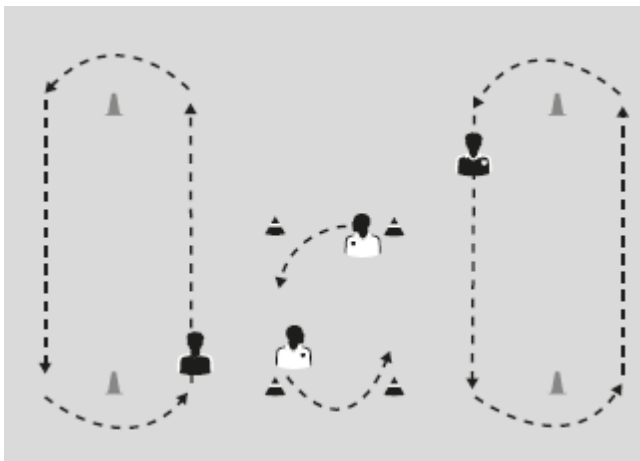

Рис. 55. Схема игры «Бег парами»

МЕСТО: Футбольное поле

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Неограниченное число пар.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 35 минут: 6х5 минут + перерывы по 1 мин.

ХОД: Игроки разделены на пары, в которых один бегает быстрее, другой медленнее. По сигналу один из игроков в накидке ускоряется по направлению часовой стрелки. Другой футболист из этой пары идет или трусит по указанной территории. Меняются ролями вместе с жилетами. Выигрывает команда, преодолевшая большее расстояние за определенное время. Считается только путь, преодоленный игроком в жилете.

Игра «Мяч в сети»

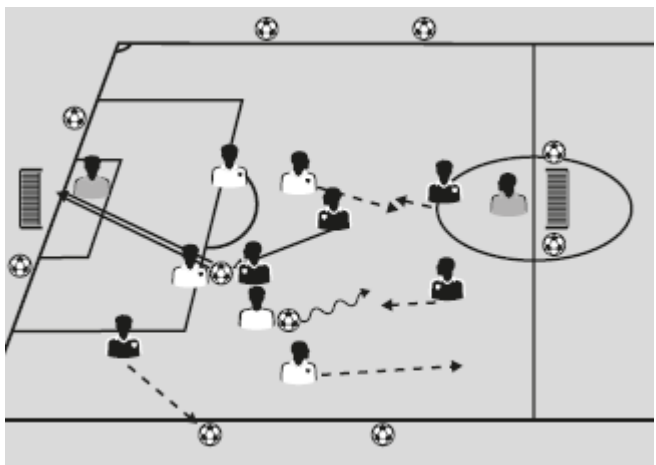

Рис. 56. Схема игры «Мяч в сети»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: от 5х5 до 9х9 + вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х7 минут.

ХОД: Вокруг спортивной площадки разбросаны мячи. Все мячи могут быть использованы. Задача игроков за установленное время забить наибольшее количество голов. Если мяч попадет в сетку, то остается там до конца игры. Каждый коллектив должен также затруднять взятие ворот противнику. Каждое взятие ворот считается как одно очко.

Игра «Гонка спринтеров»

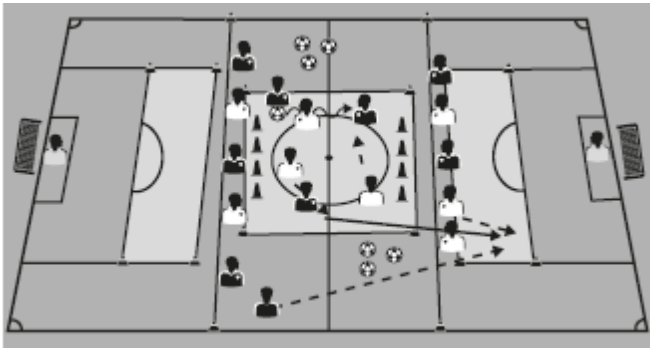

Рис. 57. Схема игры «Гонка спринтеров»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: от 3х3 + 6х6 до 4х4 + 8х8.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х7 минут.

ХОД: Три игрока из каждой команды являются помощниками, им нельзя покидать среднюю зону. Остальные участники игры – спринтеры. Помощники играют в средней зоне 3х3 одним мячом, где атакуют и защищают ряд столбиков. Если команда опрокинет столбик противника, один из своих переносит к ряду соперника. Помощники могут в любой момент направить мяч за срединную зону в направлении любых ворот, одному из спринтеров. Его задача догнать мяч и забить гол. «Спринтер» может забить гол, только если достигнет мяча в отведенном отрезке поля. Соперник может также догнать этот мяч и забить гол. Только один футболист из каждой команды имеет право бороться за получение мяча, посланного из средней зоны. Как только мяч покинет среднюю зону, один из помощников бежит за следующим. Для увеличения интенсивности игра может продолжаться с использованием двух мячей одновременно.

Игра «Головой»

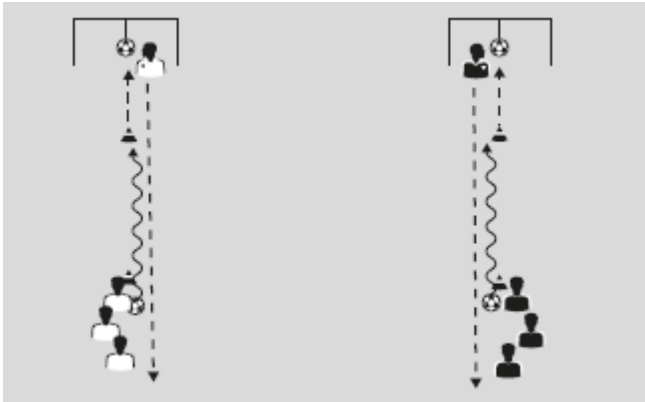

Рис. 58. Схема игры «Головой»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 4 повторения

ХОД: Команды выстраиваются в два ряда. Один мяч на команду. Первый участник в ряду ведет мяч к определенному месту. Потом подбивает его настолько высоко, чтобы сыграть мяч головой. После чего возвращается с мячом к своей команде как можно скорее. Следующий футболист повторяет задание. Выигрывает команда, закончившая первой.

Игра «Быстрая смена зоны»

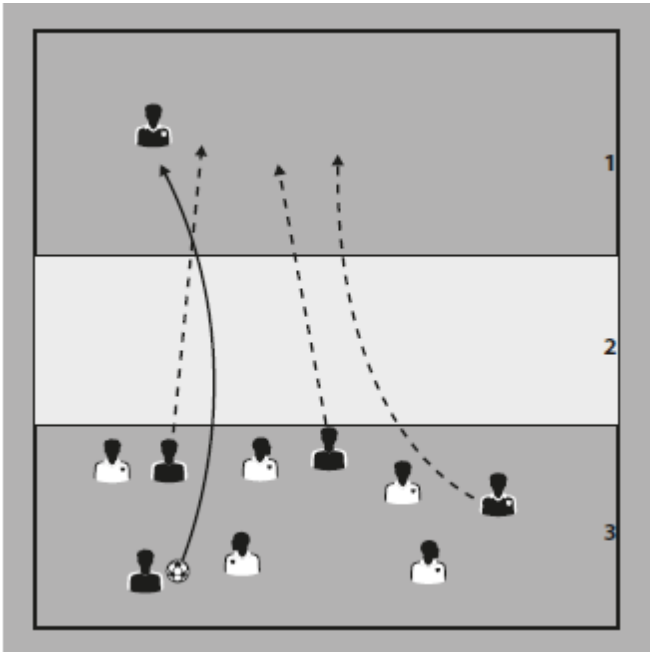

Рис. 59. Схема игры «Быстрая смена зоны»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: от 3х3 до 10х10

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут / 1 минута отдыха

ХОД: Все игроки стартуют из внешней (1 или 3) зоны. Передавать мяч можно в пределах внешних зон и через середину, но здесь нельзя его коснуться. Только один игрок команды, которая владеет мячом, может находиться в противоположной внешней зоне. Когда мяч будет сыгран с одной внешней зоны до другой, игроки должны сменить зону, прежде чем они снова смогут коснуться мяча. Коллектив получает очко, каждый раз, когда мяч будет сыгран с одной зоны до другой и останется в его владении.

Игра «Как далеко ты успеешь»

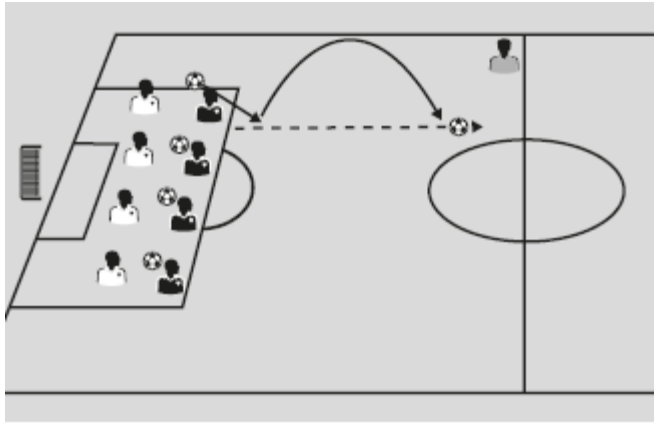

Рис. 60. Схема игры «Как далеко ты успеешь»

МЕСТО: Футбольное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: неограниченное число пар
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2 повторения / 1 минута отдыха
ХОД: Участники стоят попарно с мячами лицом в одном направлении. Партнер с мячом ударяет его в землю (обеими руками из-за головы), а потом ускоряется как можно дальше, прежде чем мяч не упадет. Другой наблюдает за мячом и кричит «СТОП», когда тот упадет на землю. По очереди меняются ролями и сравнивают результаты.

Игра «Футбольный Биатлон»

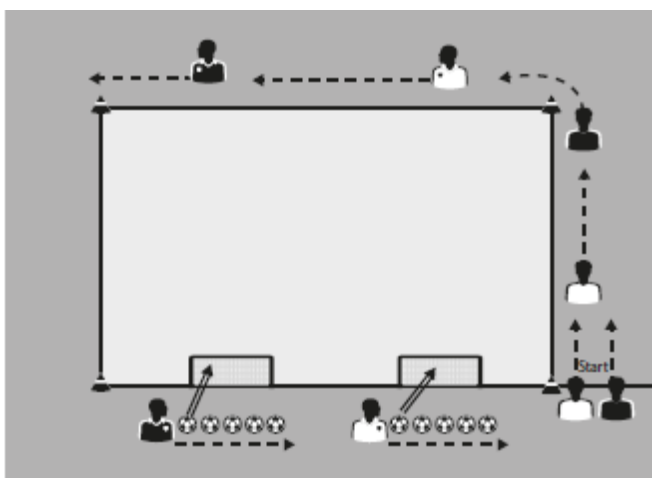

Рис. 61. Схема игры «футбольный Биатлон»

МЕСТО: Футбольное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: неограниченное четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: неограниченно.

ХОД: Формируются две равночисленные команды. Игра начинается с линии СТАРТ / ФИНИШ. Участники стартуют через одинаковые промежутки времени, попеременно игрок из одной, затем из другой команды. Заданием является добежать и совершить 5 ударов по одним из двух ворот. Ворота установлены недалеко от линии финиша. Удары по воротам совершать с расстояния 11 м, за каждый промах участник соревнования должен пробежать штрафной круг. Выигрывает команда, показавшая лучшее время. Чтобы разнообразить игру можно бить по воротам «слабой» ногой.

Игра «Диагональная эстафета с передачей»

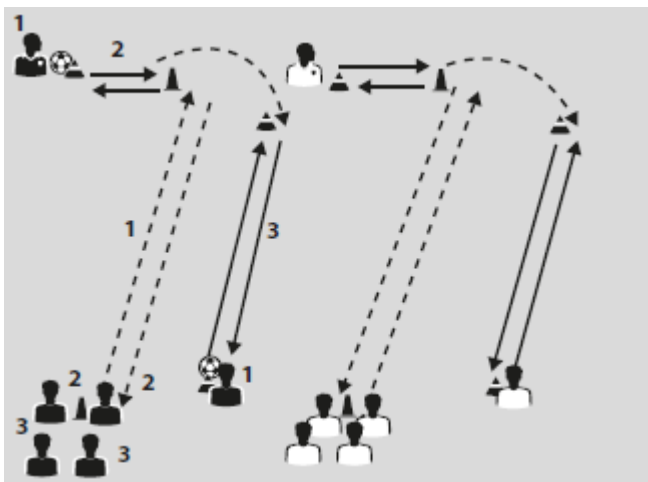

Рис. 62. Схема игры «Диагональная эстафета с передачей»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: неограниченное парное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: произвольное.

ХОД: Игроки разделены попарно на две команды. Слева и справа от каждой группы устанавливаются маркеры, как на рисунке. За ними располагаются по игроку с мячом. По сигналу первая пара устремляется к маркеру, расположенному по диагонали, и поочерёдно возвращают передачей мячи от партнера за маркером. Возвращаются на стартовую позицию и передают эстафету следующим касанием руки. Команда, закончившая эстафету раньше набирает очко.

Игра «Замена мячей»

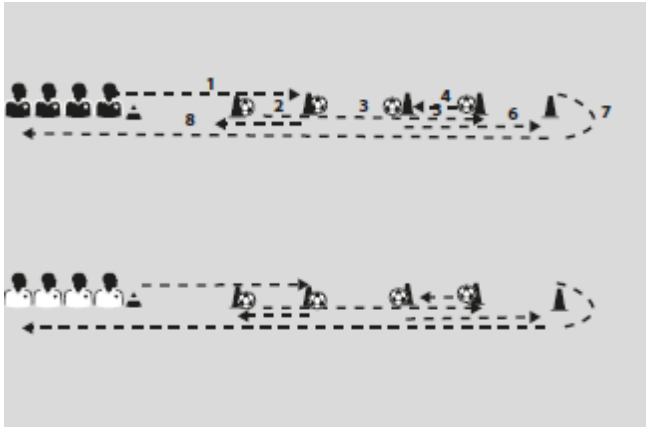

Рис. 63. Схема игры «Замена мячей»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2–3 команды с одинаковым числом игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: произвольное.

ХОД: По сигналу тренера первые игроки стартуют ко второму конусу, забирают мячи, возвращаются к первому и производят замену мячей. Далее устремляются к третьему конусу и так пока не поменяют местами все мячи, огибают конус – промежуточный старт и возвращаются на старт, откуда готовится побежать партнер. Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет стартовую линию. Для разнообразия можно добавить ведение слабой ногой.

Игра «Погоня за ведущим»

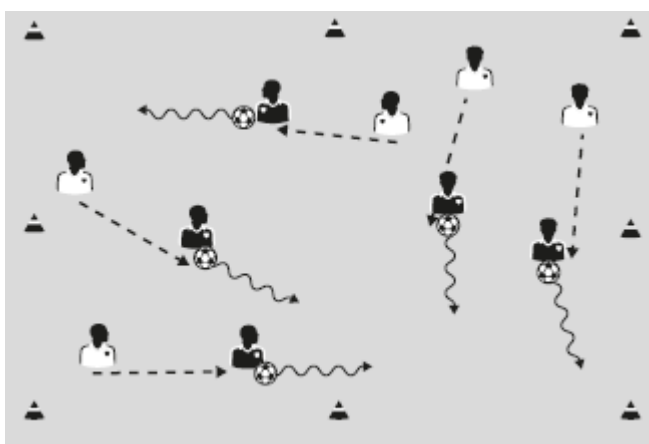

Рис. 64. Схема игры «Погоня за ведущим»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: произвольное число пар

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 4 смены в парах и 1 минута отдыха

ХОД: Участники разделены на пары: первый с мячом, другой бежит в 3 метрах за ним. Игроки ведут мяч в произвольном направлении на определенном участке поля. По сигналу игрок без мяча старается догнать ведущего, отобрать или выбить у него мяч в течение 15 с. Потом меняются ролями. Выигрывает тот, кто в определенном числе повторений получит больше очков, которые предоставляются, при удержании мяча.

Игра «На маленькие ворота»

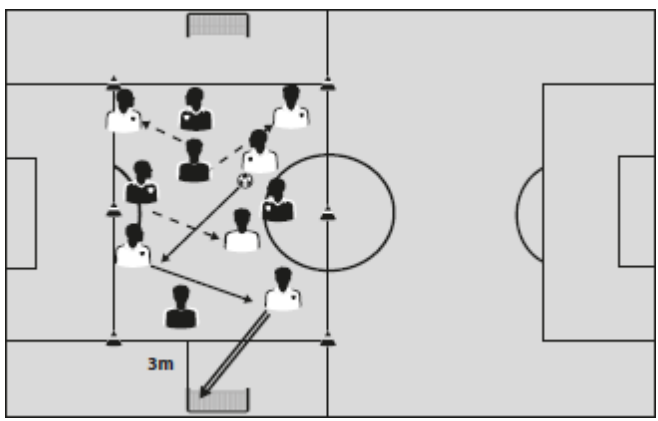

Рис. 66. Схема игры «На маленькие ворота»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5–7 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6х5 минут

ХОД: Играет происходит без вратарей. Ворота располагаются на расстоянии 3 м за лицевой линией площадки. Пересечение линии наказуемо штрафным ударом, выполненным по пустым воротам с расстояния 20 м.

СОВЕТЫ: В зависимости от навыков игроков регулируется расстояние от лицевой линии до ворот, напр.: 3 м, 5 м, 10 м.

Игра «Со старта»

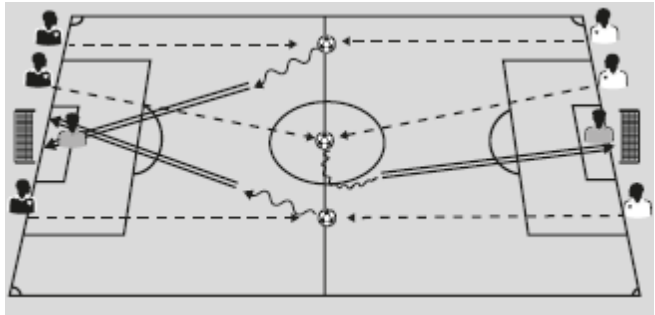

Рис. 65. Схема игры «Со старта»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 6 полевых + 2 вратаря

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 повторений через 1 минуту отдыха

ХОД: По сигналу участники стартуют к лежащим в центре мячам. Игрок, первым успевший к мячу атакует ворота противника. Выигрывает команда, которая в определенном числе повторений забьет больше голов.

Игра «Круговая эстафета с ведением мяча»

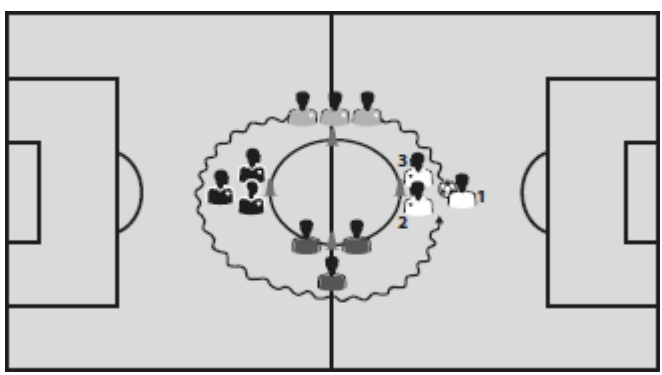

Рис. 67. Схема игры «Круговая эстафета с ведением мяча»

МЕСТО: Площадь футбольного поля возле центрального круга.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, делимое на команды.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2 серии по 4 повторения.

ХОД: По сигналу игроки под номером 1 бегут с мячом по кругу, затем передают партнеру под номером 2 и так далее. По завершении участник становится в конец колонны. Эстафета завершена, когда все вернутся на свои места. За первое место 4 очка, за второе – 3, за третье – 2, за четвертое – 1.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует проводить смену направления бега и очередности стартующих участников соревнования.

Игра «Эстафета с прыжками»

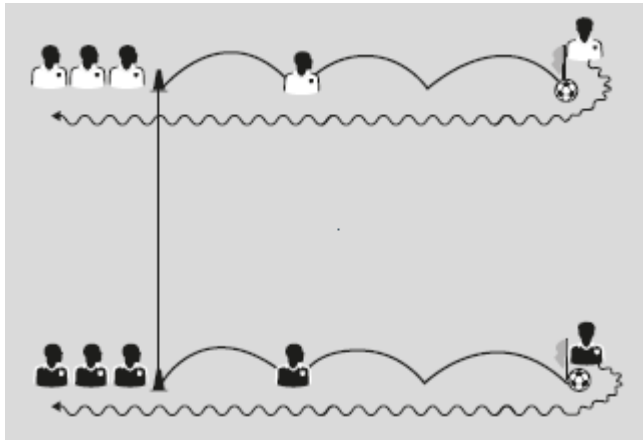

Рис. 68. Схема игры «Эстафета с прыжками»

МЕСТО: Площадь футбольного поля от лицевой линии до точки пенальти.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 или более команд с одинаковым количеством игроков. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 повторений.

ИНВЕНТАРЬ: Медицинболы.

ХОД: По сигналу первый участник каждого коллектива выпрыгиванием из полуприседа проходит расстояние 11 м и возвращается назад с ведением мяча. Следующий бежит с мячом до маркера и возвращается подскоками. Все участники соревнования несут в обе стороны медицинские мячи.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Расстояние следует подбирать к возможностям участников соревнования. Можно ввести разные виды прыжков. Выполняя прыжки, держать медицинбол обеими руками.

Игра «Эстафета-маятник с препятствиями»

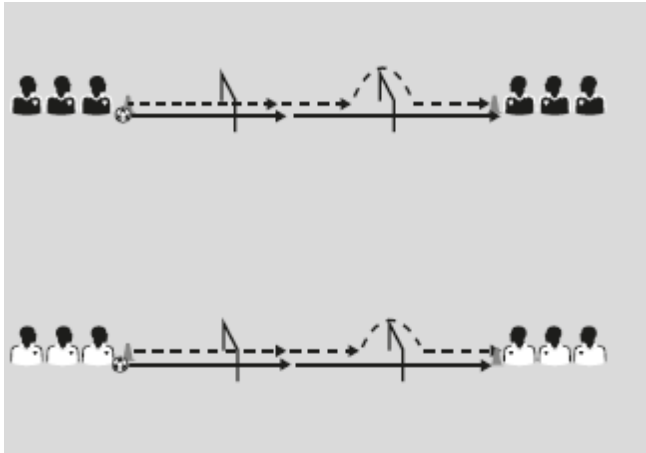

Рис. 69. Схема игры «Эстафета-маятник с препятствиями»

МЕСТО: Площадь размером 10х25 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное с одинаковым количеством игроков в командах.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 повторения.

ХОД: Участники соревнования ударяют мяч так, чтобы тот прокатился под первым барьером. Мяч не может пройти сбоку или выше. Затем пролазят под этим барьером и бьют мяч в следующий барьер, после чего перескакивают через него и передают мяч партнеру на противоположной стороне. Побеждает команда, члены которой быстрее закончат гонку.

СОВЕТЫ: Определить способ выполнения ударов.

Игра «Минутка»

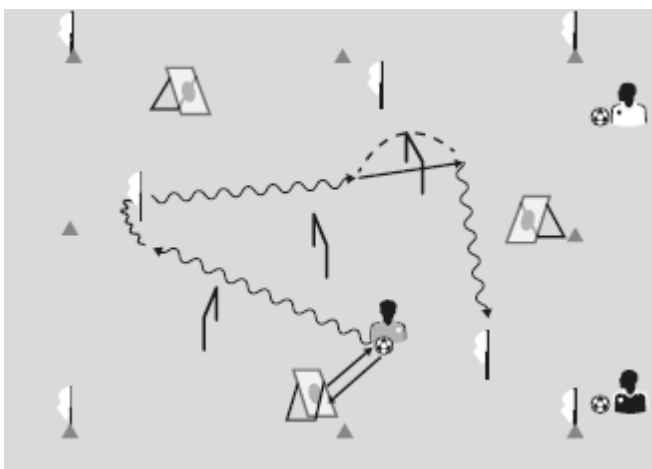

Рис. 70. Схема игры «Минутка»

МЕСТО: Футбольное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1 минута.

ХОД: В квадрате 15х15 м расставлены препятствия (барьеры, которые нужно перепрыгнуть), щиты (для отскока мяча), а также флажки (которое надо оббегать). Участники соревнования удалены на 6 м от квадрата и по сигналу тренера как можно быстрее стараются набрать наибольшее количество баллов. 1 балл – отскок от щита, 2 балла – флажок, 3 балла – барьер.

ХОД: Игра идет в поле 10 х10 м. Оно разделено на две зоны, в каждой из них находится по одному нейтральному игроку. Нейтральные в отдельных зонах помогают участникам соревнования во владении мяча и производят числовое преимущество 3 х 2. Еще двое нейтральных передвигается по бокам площадки. Заданием коллектива, который владеет мячом, как можно дольше удерживать его в игре, используя передачами нейтральных игроков в данных зонах, которые также передвигаются по сторонам квадрата. Противоположная команда стремятся как можно быстрее завладеть мячом.

Игра «2х2 на удержание мяча с 4 нейтральными»

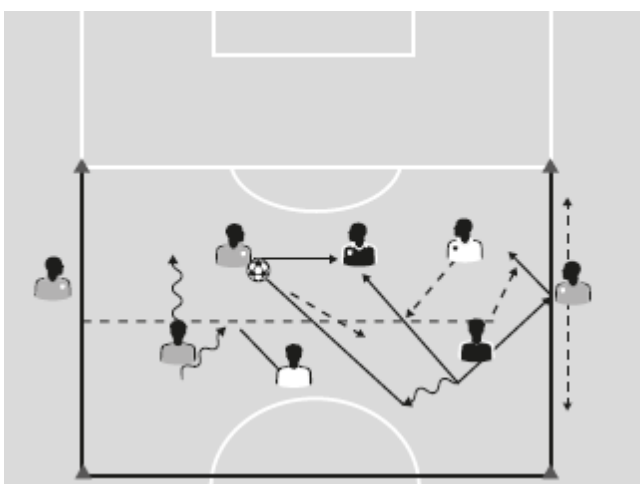

Рис. 71. Схема игры «2х2 на удержание мяча с 4 нейтральными»

МЕСТО: Футбольное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3–5 минут.
СОВЕТЫ:

– в зависимости от возраста время игры варьируется от 3 до 5 мин;

– нейтральные могут обрабатывать мяч одним, или двумя касаниями;

– участников соревнования должна характеризовать большая подвижность без мяча: выход на свободное место под передачу, отрыв от защитника;

– производить смену полевых и нейтральных;

– удлиняя время игры мы формируем специальную выносливость.

Игра «4х4 на удержание со сменой сторон»

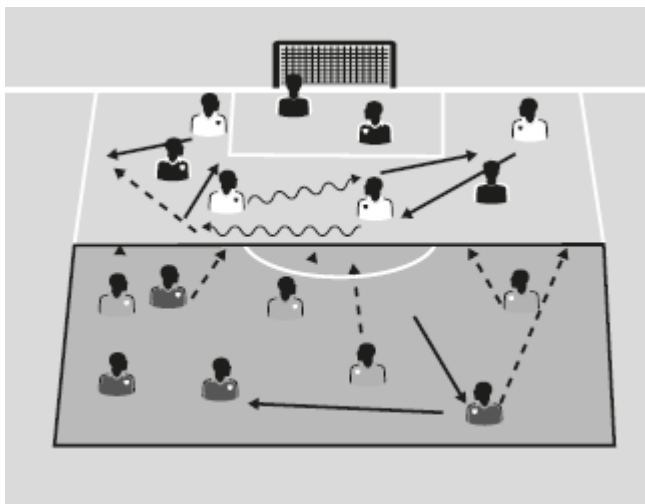

Рис. 72. Схема игры «4х4 на удержание со сменой сторон»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10–15 минут.

ХОД: Поле 40х35 м разделено на 2 половины, на которых находятся по 2 команды из 4 человек. Главная задача удержание мяча за счёт освобождения от защитника и выхода на свободное место. В определенный момент тренер дает сигнал к смене сторон. Игрок с мячом оставляет его на месте, а команды устремляется на другую половину с целью быть первой у мяча. Команда, завладевшая мячом продолжает его удерживать на новой половине.

СОВЕТЫ:

– можно добавить условие, при котором за 10 передач коллектив, который владеет мячом, получает один балл;

– можно также увеличить количество смен половин спортивной площадки и добавлять баллы за количество выигранных мячей;

– тренер может изменять время, после последнего свистка;

– игрок, который переходит последним на новую половину может дополнительно получать штрафное очко;

– мяч, вышедший за, вводится в игру ногой.

Игра «5х5 на 6 ворот»

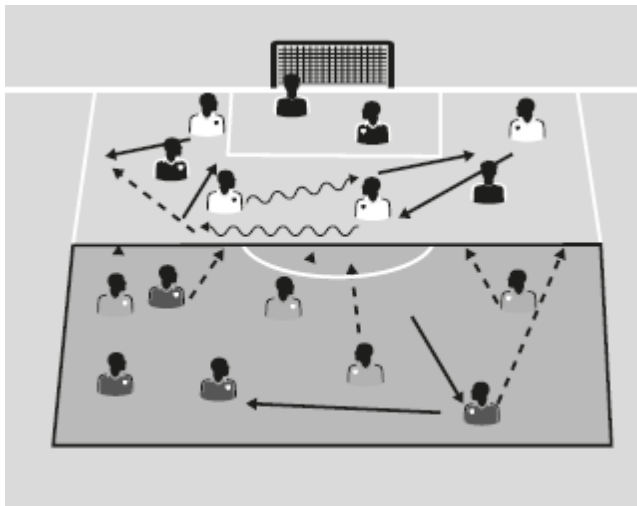

Рис. 73. Схема игры «5х5 на 6 ворот»

ХОД: В командах по 5 игроков. Задача атакующей команды забить гол в одни из 3 ворот. В этом ей поможет создание числового преимущества 5х4 на половине противника, на которую не может вернуться ранее определенный игрок противоположной команды. Необходимо использовать быстрый пас, активный выход из-под защитника на свободное место, а также все ширину площадки. Защищающаяся команда использует расстановку 3–1, активно передвигаясь и атакуя противника. В случае перехвата можно использовать быструю контратаку через игрока, который остался на чужой половине.

СОВЕТЫ:

– время игры 2 х 7 мин;

– тренер может определить участников соревнования, которые не возвращаются, на собственную половину, напр. одного из нападающих, либо на половину не возвращается наиболее удаленный игрок (пространственная ориентация);

– атакующих должна характеризовать большая подвижность;

– атакующие, используя числовое преимущество над защищающими, должны стремиться к созданию ситуации 2х1 у одних из ворот;

– защищающиеся, перехватив мяч, стараются провести как можно скорее нападение, выполнив передачу, оставшемуся на половине соперника игроку;

– атакующие, потеряв мяч, немедленно возвращаются на собственную половину в расстановку линейной защиты 3–1.

– в случае перехвата мяч возвращают разводящим, и игра продолжается;

– можно применить также одиночные замены игроков, как в «классической собачке», увеличивая время игры, напр. до 10 минут;

– можно ограничить игрокам количество контактов с мячом в зависимости от технической подготовки;

– можно дать задание выполнять передачи только низом;

– в одной из версий можно запретить выполнять дважды пас одному и тому же игроку.

Игра «Собачка 6х3 с бегом вокруг конуса»

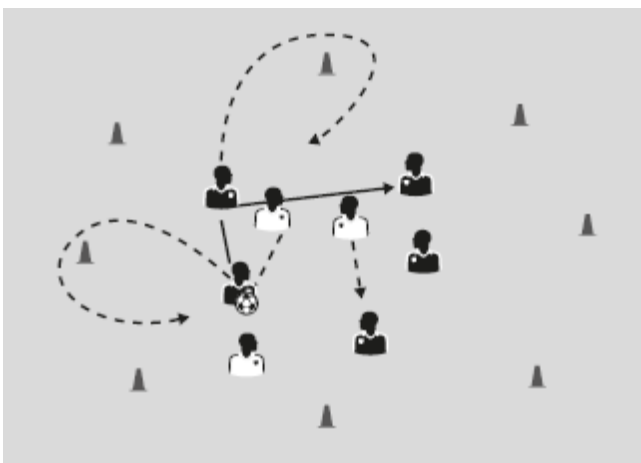

Рис. 74. Схема игры «Собачка 6х3 с бегом вокруг конуса»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 минут.

ХОД: Игру переводим в квадрате стороной 15 м., обозначенным конусами. Посередине каждой стороны, на расстоянии около 2 м. наружу установлены дополнительные

конусы. Заданием команды, которая владеет мячом (6 игроков), является удержание его в определенном пространстве от соперника (3 игрока). Отдав пас, каждый игрок должен пробежать вокруг любого конуса. В этот момент уменьшается количество участников команды с мячом, вынуждая их к интенсивному изменению позиции.

СОВЕТЫ:

– игру можно проводить на время, напр. 3 мин;

– по истечению определенного времени выходит следующая тройка игроков;

– заданием для 3 игроков в середине поля является выполнение наибольшего числа перехватов;

Игра «Собачка в двух зонах»

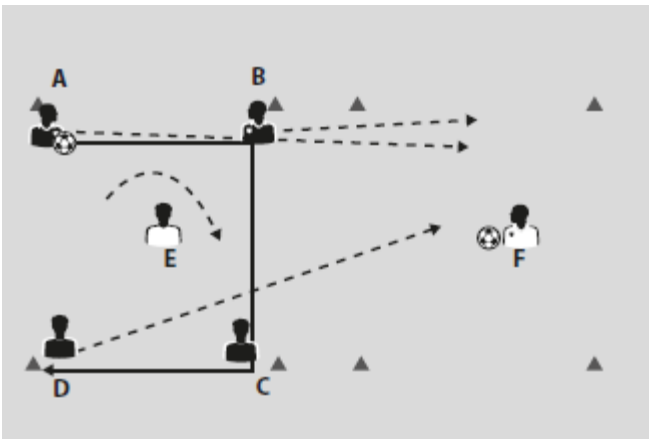

Рис. 75. Схема игры «Собачка в двух зонах»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Упражнение проводить в двух зонах в виде квадрата стороной около 10 м. В первой зоне происходит игра на удержание мяча в числовом преимуществе 4 х 1. Четыре игрока (A, B, C, D), которые владеют мячом используют одно касание. Если центральный игрок касается мяча, то он меняется местами с тем, кто его потерял. В другой зоне находится с мячом еще один игрок (F), который набивает мяч на месте. По истечении определенного времени (напр. 45 секунд) по сигналу тренера участник соревнования, отбиравший мяч в первой зоне, остается в середине и переходит к жонглированию, а остальные четверо выполняют ускорение в другую зону. Последний участник

соревнования, который вбежит в зону остается в центре для отбора мяча.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– в 1 зоне количество контактов с мячом можно установить в зависимости от степени технической подготовки и возраста участников;

– в 2 зоне вместо жонглирования можно применить ведение мяча с выполнением обманных движений;

– обращаем внимание на то, чтобы в зоне 1 игроки выполняли передачи с изменением позиции, а не стояли неподвижно в углах.

Игра «Собачка в трех зонах»

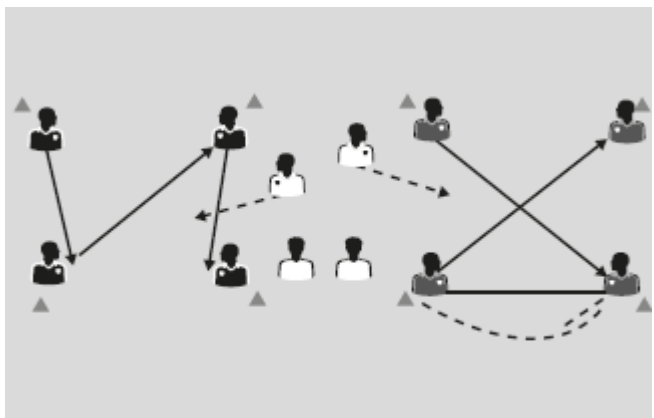

Рис. 76. Схема игры «Собачка в трех зонах»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: В трех зонах располагаются команды по 4 игрока: две внешних (квадрат стороной 10 м) и одна внутренняя. Игроки внешних зон играют на удержание мяча в одно касание. Участники средней зоны вбегают поодиночке в зоны и стараются перехватить мяч за время четырех передач. Если проходят 4 передачи, то вбежавший игрок уходит с поля, а на его место вбегает следующий. Команды, играющие на удержание, соревнуются, которая дольше останется с мячом. Коллектив, который первый потеряет мяч, уходит в центральную зону, как только на другой стороне будет совершена потеря.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– два квадрата отдалены друг от друга приблизительно на

5 м;

– игроки в центре разделены попарно к каждому квадрату;

– во внешних зонах изначально можно играть на два контакта с мячом;

– вбежавший игрок должен обязательно покинуть поле игры пропустив четыре передачи;

– перехват в одном квадрате, не останавливает игру в другом.

Игра «Турнир Выносливости 1х1»

Рис. 77. Схема игры «Турнир Выносливости 1х1»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: На площадке определены четыре поля игры в форме прямоугольников 20 х 12 м. В каждом из них установлены из конусов двое ворот шириной 2 м. На них одновременно проходят четыре поединка 1 х 1. Каждый поединок длится 5 минут. По истечении времени одна группа переходит на следующую спортивную площадку, расположенную справа и начинает следующий поединок. Заданием каждого участника соревнования является не только победа в поединке, но и количество забитых мячей. Игроки не могут ловить мяч в руки, ни стоять на линии ворот. Засчитываются только голы по земле. После 4 поединков турнир выигрывает участник, который забил больше всего голов.

Другая версия

Чтобы получить очко, следует довести мяч до ворот.

Третья версия

Можно не устанавливать ворота. Очко добывается по переходу мяча за лицевую линию, на всей ширине миниполя.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– количество поединков, их продолжительность зависит от возраста и уровня подготовки игроков;

– при большом количестве участников следует провести параллельно два турнира;

– в заключение можно провести дополнительную серию поединков для определения итогового места. Обратите внимание игроков на скорость работы с мячом и применение разных форм обманных движений и дриблинга.

Игра «На 8 ворот»

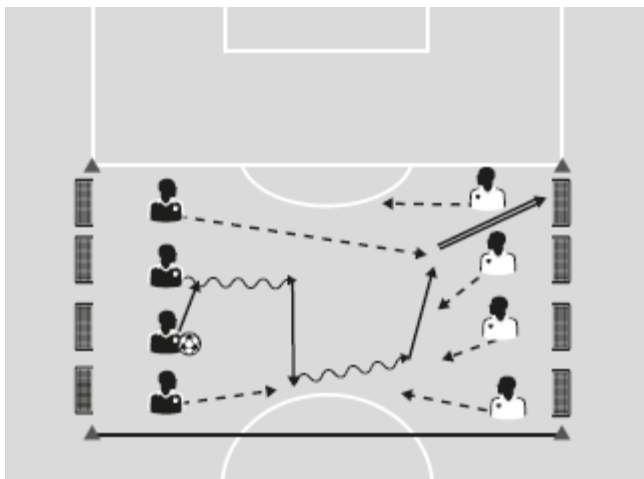

Рис. 78. Схема игры «На 8 ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Участники разделены на два равночисленных коллектива. Размеры площадки соответствуют количеству и возрасту игроков. Каждая из команд атакует и защищает 4 ворот. Принципы игры, совместимые с положениями игры в футбол и задачами тренера. За каждое взятие ворот коллектив получает 1 очко. Выигрывает коллектив, который получит больше очков.

Игра «Много ворот»

Рис. 79. Схема игры «Много ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Площадка в виде квадрата стороной 20 м. Все участники разделены по парам, один из игроков с мячом. Играют 1х1. Чтобы получить очко необходимо провести мяч в любые ворота. Если это удается игроку, владеющему мячом, то следующий поединок начинает его партнер. Выигрывает участник с наибольшим количеством очков.

Игра «Забей головой»

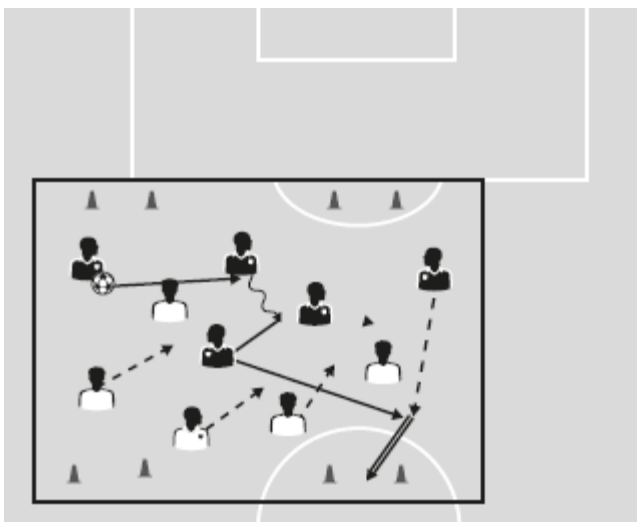

Рис. 80. Схема игры «Забей головой»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Размеченная площадке на футбольном поле 20х20 м. Все участники разделены на 2 команды поровну. Игроки обмениваются передачами с помощью рук. Атаковать ворота (без вратарей) можно только головой с передачи партнера. Каждое взятие ворот – 1 очко. Выигрывает команда, набравшее наибольшее количество очков.

11. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании специальных двигательных навыков

11.1.Подвижные игры при совершенствовании передвижений и передач

Игра «Мяч верхом»

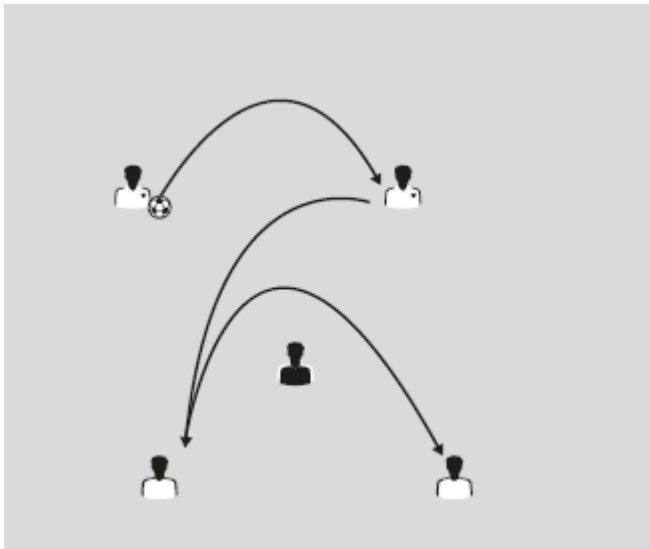

Рис. 81. Схема игры «Мяч верхом»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик» (10х10 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 или 4 участника + 1 противник в отборе.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Три или четыре участника разыгрывает между собой мяч верхом. Противник старается этот мяч перехватить. Мяч не может коснуться земли. Игра прерывается в случаях, когда: противник получит мяч, мяч упадет на землю или покинет поле. Противник меняется местом с тем, кто совершил ошибку.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Мяч можно обрабатывать двумя и более контактами. Игра предназначена для игроков с хорошей техничной подготовкой.

Игра «В кругу через центр»

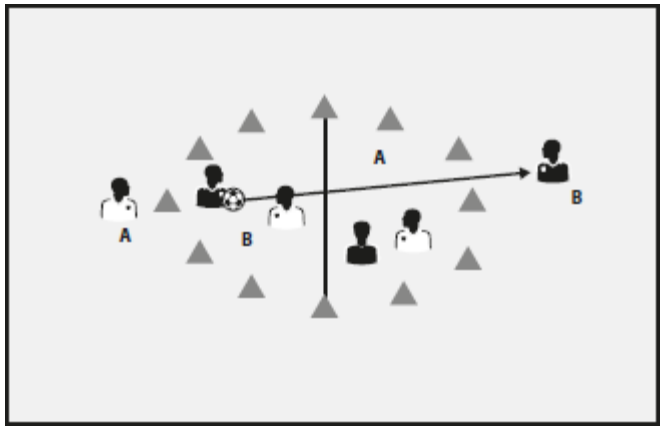

Рис. 82. Схема игры «В кругу через центр»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 6 и более игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: В кругу, разделенном наполовину срединной линией, играют 2 команды по 2 полевых + вратари. После каждой точной передачи вратарю можно провести смену двоек, а сам вратарь возвращает мяч в игру на ближнюю половину. За каждый точной пас через центр своему вратарю команда получает 1 балл.

В колу, разделенном наполовину срединной линией, играет пробегает в составе 2 плюс вратарь. После каждого меткого представления к вратарю, который передвигается по окружности, можно сделать изменение играющих двоек в колу. После хватки вратарь бросает мяч на более близкую половину.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно играть «с первого мяча».

Игра «Смена троек»

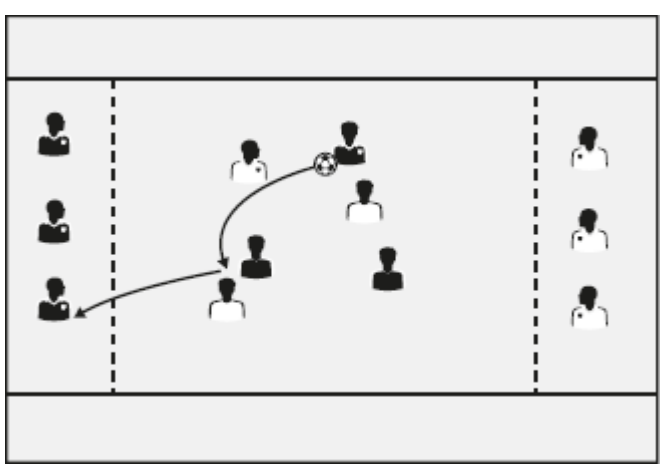

Рис. 83. Схема игры «Смена троек»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Функцию вратарей выполняют 3 игрока, установленных в секторах защиты, защищая доступ к воротам, которыми является вся ширина лицевой линии. В поле играют по 3 игрока от команды. Атакующая команда получает очко, когда мяч пересечет обозначенную линию на высоте не выше роста игроков и ударится в стену за их спиной.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Тройки меняются после каждого набранного очка.

Игра «Дриблинг в четырех секторах»

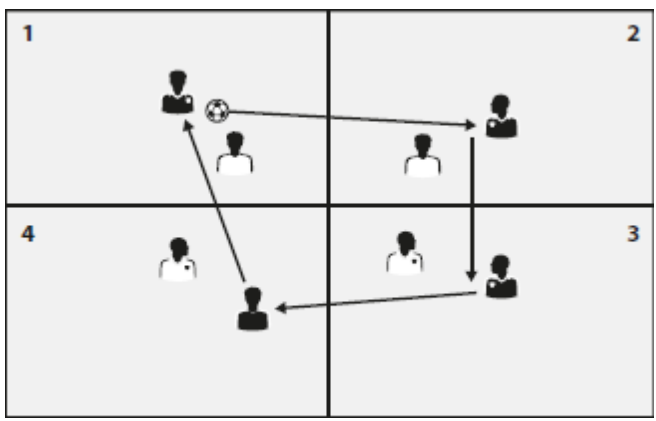

Рис. 84. Схема игры «Дриблинг в четырех секторах»

МЕСТО: спортивная Площадка «Орлик», поделенная на 4 сектора 5х5 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Квадратные сектора игры пронумерованы, а в каждом из них находится один игрок «белых» и один «черных».

Если команда сыграет мяч по очереди через 1, 2, 3, 4 поля своему игроку, получает 1 балл. Нельзя выходить за свой сектор. Если противник перехватит мяч, то игра продолжается дальше в этом секторе. После выхода мяча в аут, игру начинают в месте, где мяч покинул поле игры.

Игра «Мяч на линии»

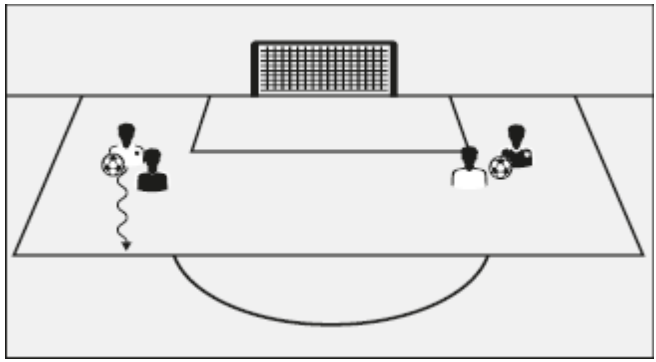

Рис. 85. Схема игры «Мяч на линии»

МЕСТО: штрафная площадь поля «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Зависит от степени подготовки игроков с перерывами.

ХОД: Игроки разбиты по парам. По сигналу они начинают игру 1х1. Очко получит тот, кто поместит мяч подошвой на лицевой линии.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Перерывы в игре следует адаптировать к актуальному уровню кондиционной подготовки участников соревнования.

Игра «Блокада дриблинга»

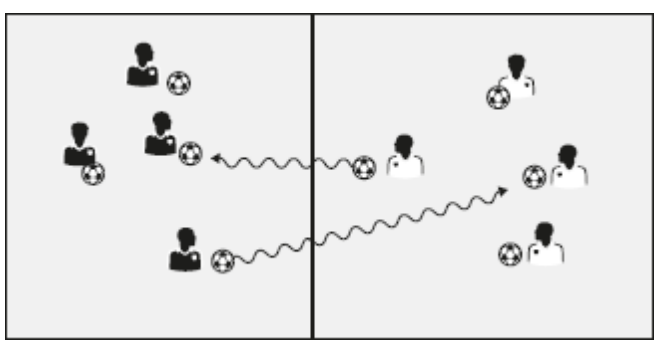

Рис. 86. Схема игры «Блокада дриблинга»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды, не более 8 игроков каждая.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: до 20 минут.

ХОД: Каждый из участников соревнования владеет мячом, с которым передвигается по собственному полю. Обе команды одновременно высылают по одному участнику соревнования на поле игры противника. Заданием является «выбивание»

наибольшего числа мячей противника с их поля игры без потери своего мяча. Игрок, который потерял мяч, удаляется из игры. Побеждает коллектив, который потерял меньше мячей.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игру можно провести в спортивном павильоне.

Игра «Возврат мячей к разыгрывающим»

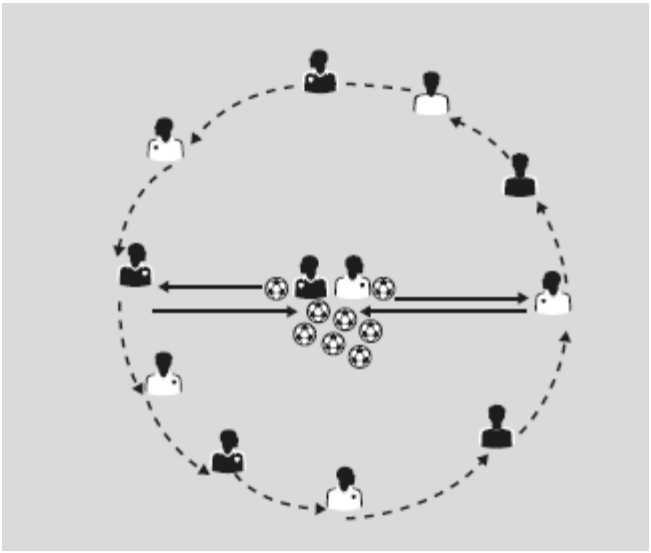

Рис. 87. Схема игры «Возврат мячей к разыгрывающим»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное парное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

ХОД: Два разыгрывающих, спиной друг к другу, направляют мяч прямо перед собой, бегущим по кругу партнерам, которые должны вернуть мяч обратно разыгрывающему. Выигрывает группа, которая за определенное время выполнит больше передач.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить способ выполнения ударов по мячу. Разыгрывающие распоряжаются большим количеством мячей.

Игра «Захвати мяч»

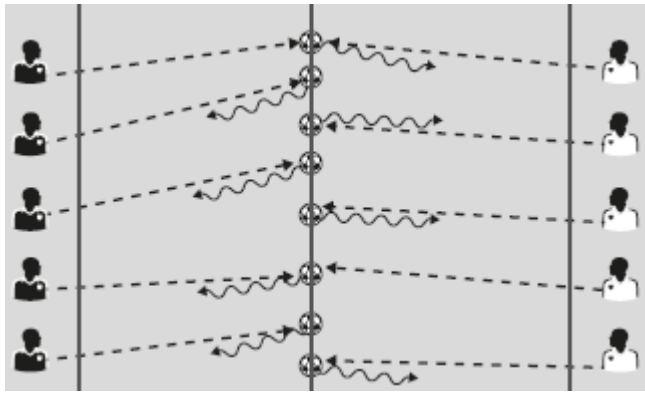

Рис. 88. Схема игры «Захвати мяч»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», с размеченной средней линией.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:10–20 стартов.

ХОД: Команды выстраиваются напротив друг друга. На средней линии лежат мячи, которых в два раза меньше, чем участников соревнования. По сигналу все игроки стартуют и, завладев одним мячом, стараются ее доставить на свою сторону спортивной площадки. Поставленный мяч на линию считается за 1 очко. Выбитые мячи в зачет не идут.

Команда, набравшая больше очков, побеждает.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игру можно провести во всех возрастных группах.

Игра «Эстафета челночный бег»

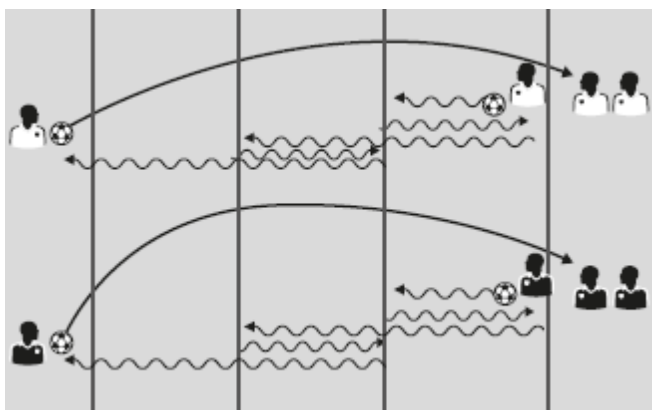

Рис. 89. Схема игры «Эстафета челночный бег»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные команды.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 повторения.

ХОД: По сигналу первые игроки команд устремляются от первой ко второй линии и бегут обратно, затем ускоряются к третьей и возвращаются ко второй и так дальше. Достигнув последней линии выполняет передачу партнеру. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить способ ведения мяча.

Игра «Усложненная эстафета»

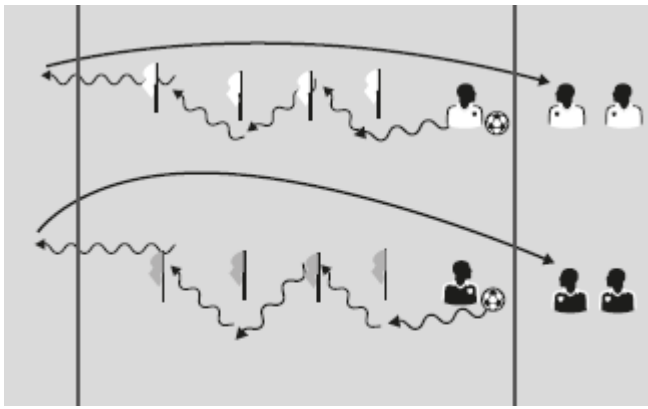

Рис. 90. Схема игры Усложненная эстафета»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные команды.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3–4 повторения.

ХОД: Игроки спиной вперед по очереди отправляются с мячом к линии финиша (где остаются) и оттуда подают мяч к партнеру. Побеждает коллектив, который первый закончит эстафету.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведение мяча спиной вперед по трассе слалома.

Забава «Эстафета с заданием»

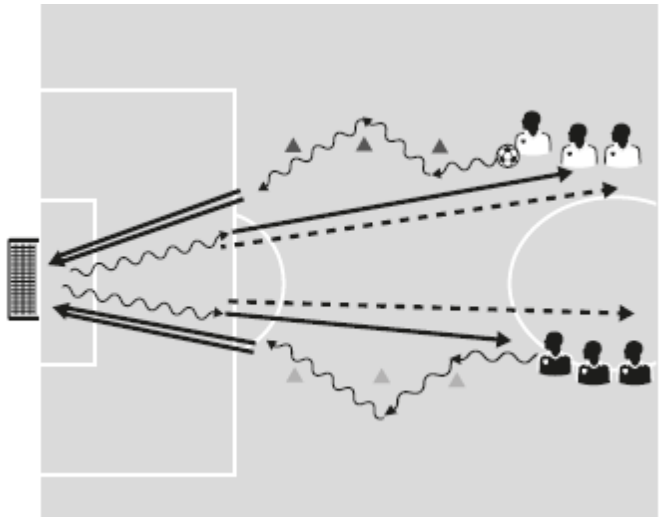

Рис. 91. Схема игры «Эстафета с заданием»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные команды.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2–4 повторения со сменой бьющей ноги.

ХОД: Участники соревнования по очереди ведут мяч, обходя фишки на трассе слалома. Перед линией штрафной выполняют удар по воротам, забирают мяч, после чего, возвращаясь назад, пасуют мяч партнеру с линии штрафной. Удары производятся на точность. Команды стараются преодолеть трассу эстафеты как можно быстрее.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить количество фишек и способ прохождения трассы.

Игра «Свободное поле»

Рис. 92. Схема игры «Свободное поле»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое количество пар.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3х2 минуты.

ХОД: Игра «получил-отдал» на малом поле. Задачей является обмен между партнерами наибольшим количеством передач так, чтобы мяч не задел других участников или их мячи; выигрывает команда, которая выполнит больше всего передач.

Игра «Решетка»

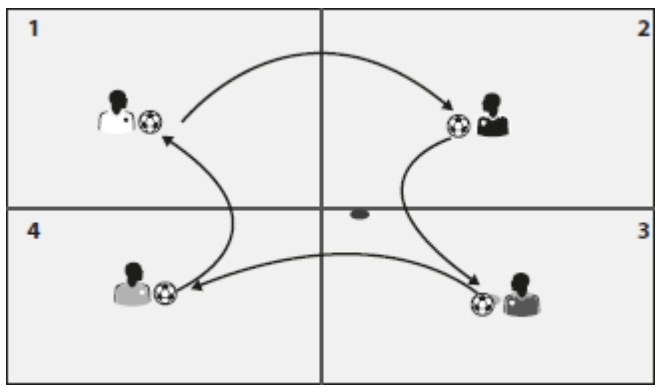

Рис. 93. Схема игры «Решетка»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: В зависимости от количества человек.

ХОД: Каждый игрок с мячом располагается в собственном квадрате (2х2 м). По сигналу тренера все начинают жонглировать мячом (10 подбиваний), а затем передают его оппоненту (вправо или влево в зависимости от команды тренера) сбоку. Но теперь они делают на одно касание меньше (9х…1х) и так до одного. Пас в соседнюю зону должен быть на уровне пояса, а мяч может совершить только один отскок от поля. Побеждает игрок, совершивший меньше всего ошибок.

РЕКОМЕНДАЦИИ: В зависимости от уровня технической подготовки можно увеличивать или уменьшать поле игры.

Игра «Мастерские передачи»

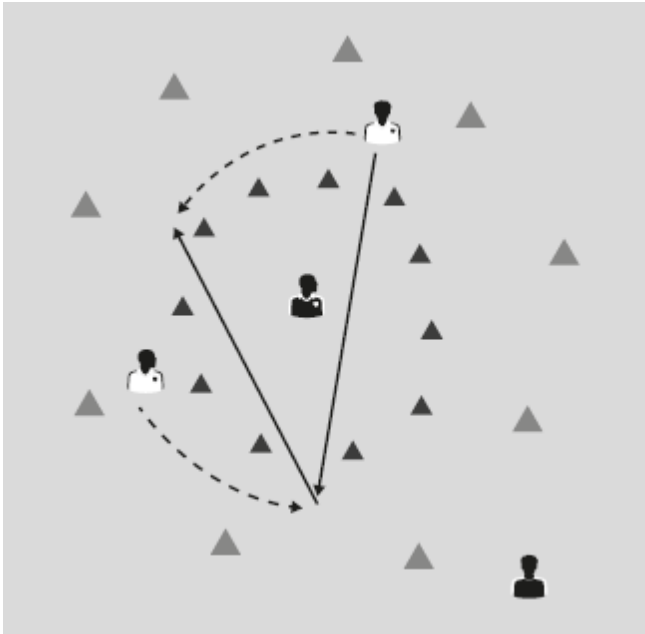

Рис. 94. Схема игры «Мастерские передачи»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с обозначенными кругами (r = 9,5m, r = 14m).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4x2 человека.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2x30 секунд.

ХОД: Один из игроков первой пары становится в центральный круг в качестве защитника, его партнер отдыхает. Вторая пара старается выполнить как можно больше передач через центральный круг таким образом, чтобы его не перехватил защитник, и чтобы он не покинул область внешнего круга.

Игра «Жонглер»

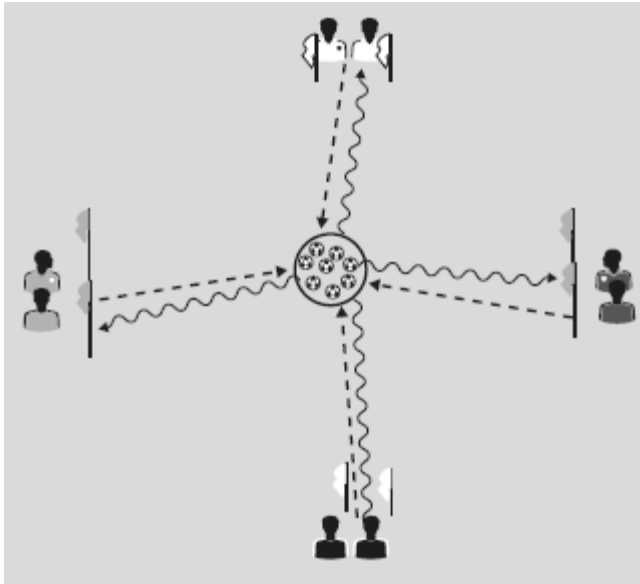

Рис. 95. Схема игры «Жонглер»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (как на схеме).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4х2 человека.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: В зависимости от степени подготовки.

ХОД: По сигналу тренера все участники (попарно, держась за руки) бегут к центральному кругу, где лежат 30 мячей. Каждый игрок берет один мяч (не отпуская руку партнера) и, жонглируя в воздухе, ведет его дальней от партнера ногой к месту старта. Пара оставляет один мяч и вновь спешит в центр за следующим мячом, продолжая жонглирование вторым мячом. Команда, которая соберет больше мячей выигрывает. Каждые три контакта мяча с землей штрафное очко.

РЕКОМЕНДАЦИИ: В зависимости от уровня технической подготовки участников соревнования, увеличивать или уменьшать расстояние от места старта до мячей.

Игра «Передачи в кругу»

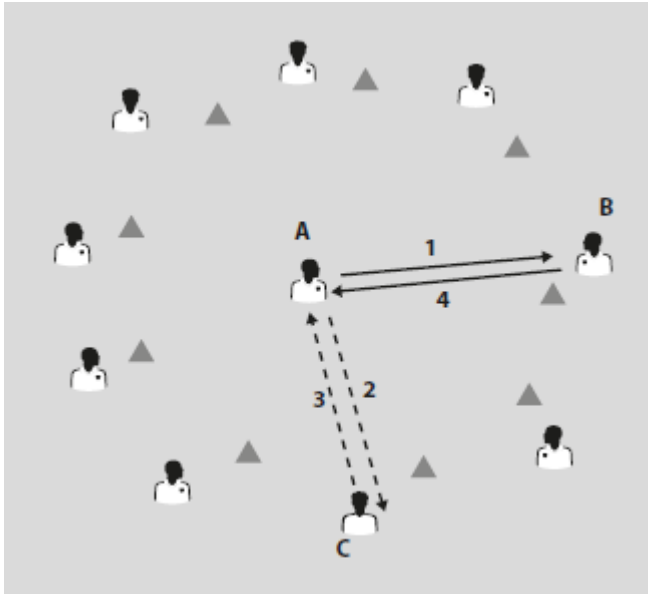

Рис. 96. Схема игры «Передачи в кругу»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10–12 человек.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Игрок А в центре с мячом, остальные на окружности. Он делает передачу игроку В и бежит на место игрока С. Футболист В возвращает передачей мяч в центр, а игрок С должен обработать мяч и отдать его любому на окружности.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Выигрывает участник соревнования, который совершил меньше всего ошибок.

Игра «Смена мест в группе»

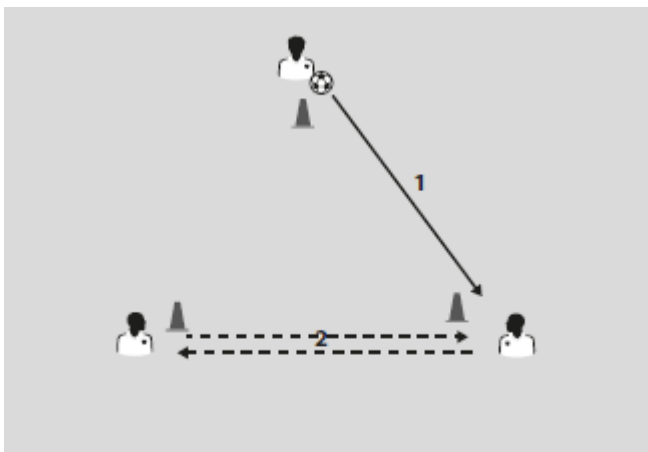

Рис. 97. Схема игры «Смена мест в группе»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (20х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное количество групп по 3 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: до 20 минут.

ХОД: Игроки формируют равносторонний треугольник. Игрок 1 делает пас игроку 2, сам остается на месте. Игрок 2 не обрабатывает мяч, а меняется местами с игроком 3, который возвращает мяч игроку 1. Выигрывает тройка, которая за определенное время имеет больше «смен».

РЕКОМЕНДАЦИИ: можно установить препятствия (напр. барьеры), через которые нужно направлять мяч.

Игра «Квадрат в квадрате»

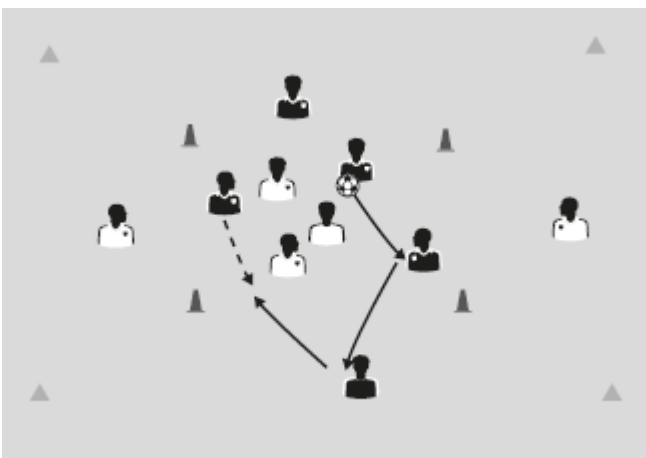

Рис. 98. Схема игры «Квадрат в квадрате»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х5 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х5 минут.

ХОД: В обозначенном квадрате идет произвольная игра 3х3, зато в другом, большом квадрате (внешнем) только в один контакт, при условию, что игрок должен сыграть мяч тем же способом, которым получил пас (передача верхом 3 очка, низом одно). Выигрывает коллектив, который получит больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: При ошибке или выходе мяча за большой квадрат игру начинает противоположная команда.

Игра «Двое ворот спиной к спине»

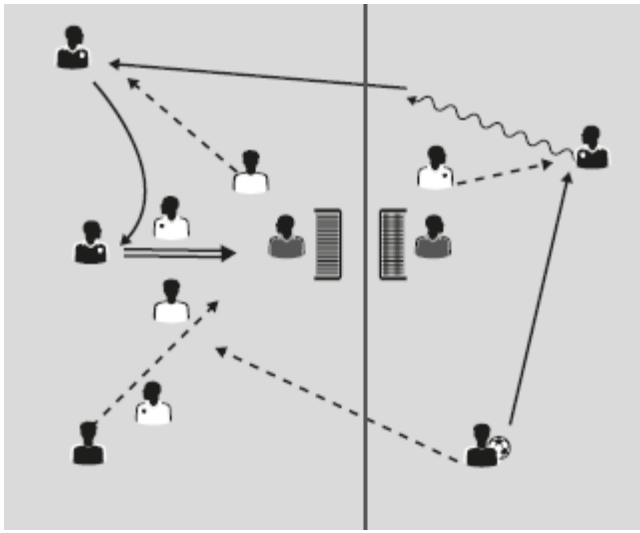

Рис. 99. Схема игры «Двое ворот спиной к спине»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 коллектива по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: По середине поля установлены сетка к сетке двое ворот. В воротах находятся вратари. На размеченном поле проходит игра 5: 5. Заданием игры является взятие наибольшего количества ворот.

Игра «На ограниченном поле»

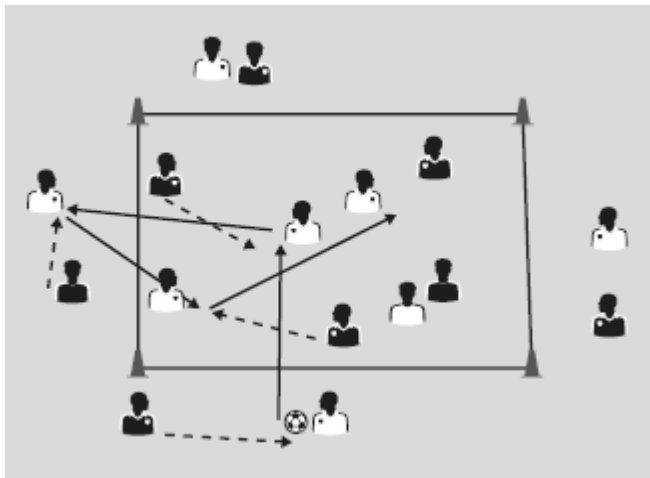

Рис. 100. Схема игры «На ограниченном поле»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (25х25 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 коллектива по 8 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Внутри квадрата располагаются по 4 участника от каждой команды, и по 4 с внешней стороны, они не могут войти внутрь. Десять точных передач засчитываются как очко. Игроки вне квадрата имеют только одно касание и не могут вернуть мяч партнеру, от которого получили пас, также они не могут сыграть на партнера вне квадрата. Выигрывает коллектив, который получит большее количество очков.

Игра «Игра на удержание»

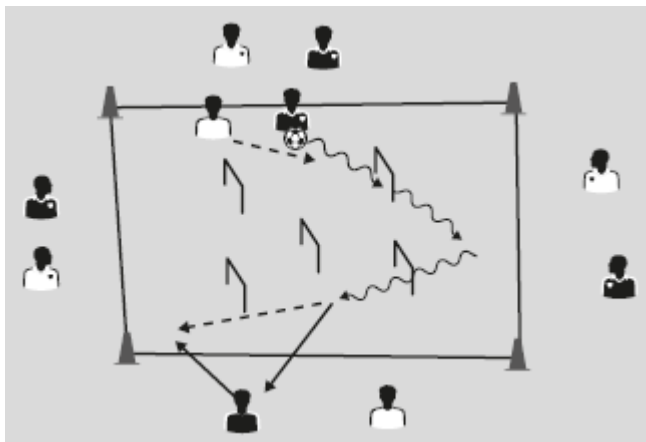

Рис. 101. Схема игры «Игра на удержание»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Играют 1х1 в двух коллективах по 5 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Игра на удержание мяча заключается в том, что добыча очков происходи путем перевода мяча через ворота. Участник соревнования должен получить по крайней мере 2 очка перед тем, как отдать пас партнеру. Игрок, который отобрал мяч у противника, не должен добывать очки, чтобы сделать пас. Выигрывает команда, которая получит больше очков.

Игра «Проводи мяч за линию»

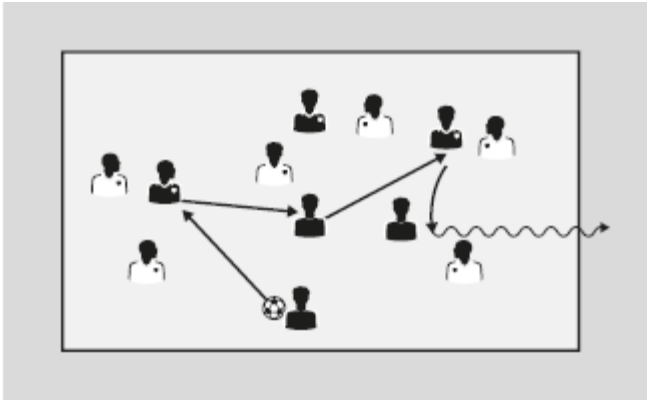

Рис. 102. Схема игры «Проводи мяч за линию»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: 6 участников играют против 6. Задача команды доставить мяч за лицевую линию соперника. Если это удается, команда набирает очко. Мяч переходит к сопернику в случае: набора очка, грубой игре или покинув пределы площадки.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить способ перевода мяча через линию, напр. лицом или спиной вперед, по земле или верхом и так далее.

Игра «1х1 в 3 секторах»

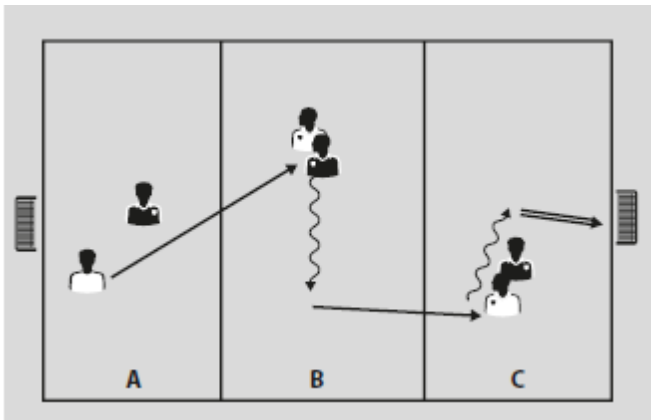

Рис. 103. Схема игры «1х1 в 3 секторах»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размер (40х20 м), разделенная на 3 равных сектора А, В, С.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 6 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер.

ХОД: В каждом секторе идет игра 1х1. Задача команд взятие наибольшего количества раз ворот соперника. Запрещается пропускать секторы во время игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Спустя 2–3 минуты проводить смену в секторах.

Игра «3х3 плюс 4 нейтральных»

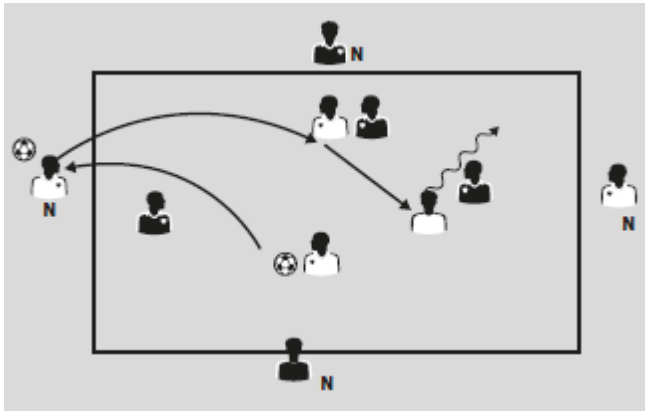

Рис. 104. Схема игры «3х3 плюс 4 нейтральных»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (15х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20–30 минут.

ХОД: Команда с мячом, взаимодействуя с 2 нейтральными (играют руками, немедленно вводя мяч в игру при получении передачи), старается удержать как можно дольше держать мяч. За каждый точный пас нейтральному команда получает 1 балл. Балл не присуждается, если сыграть повторно нейтральному через того же игрока.

НАСТАВЛЕНИЯ: Не забывать менять нейтральных.

Игра «Свободная зона»

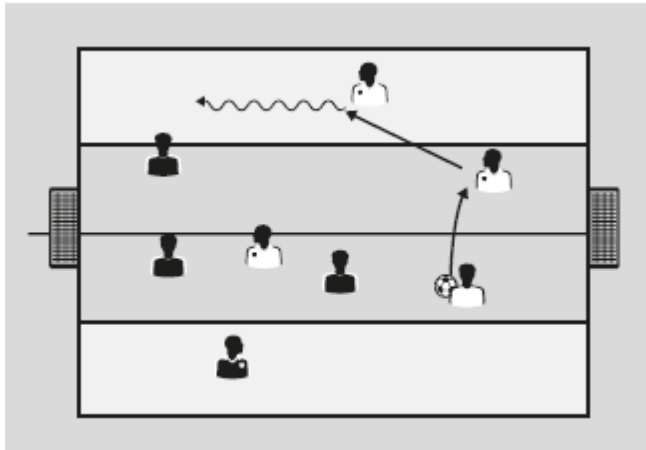

Рис. 105. Схема игры «Свободная зона»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (размеченная площадка).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–6 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 40 минут.

ХОД: В распоряжении каждой команды есть своя свободная зона. Команда с мячом старается забить гол из свободной зоны. В свободной зоне игрок не может быть атакован. Последний участник в защищающейся команде является вратарем. Без правила «вне игры».

РЕКОМЕНДАЦИИ: Размер площадки приспособить к уровню технических навыков игроков.

Игра «Гонка мячей над сеткой»

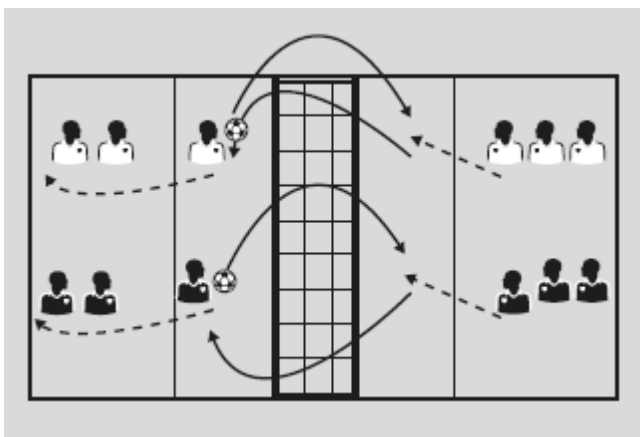

Рис. 106. Схема игры «Гонка мячей над сеткой»

МЕСТО: Спортивная многофункциональная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством людей.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Определенное количество повторений.

ХОД: Участники соревнования каждой из команд по очереди подают мяч ногой или головой над сеткой своим партнерам. Те, в свою очередь, ударяют мяч над сеткой так, чтобы мяч упал перед линией нападения, а стоящий на ней партнер мог подбить его опять над сеткой. За правильный техничный прием участник соревнования получает 1 балл. Побеждает команда, которая получила больше всего баллов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить способ выполнения ударов.

Игра «Футбольный теннис»

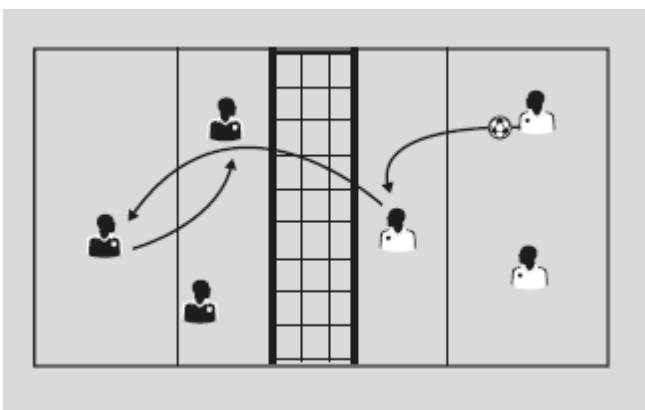

Рис. 107. Схема игры «Футбольный теннис»

МЕСТО: Спортивная многофункциональная площадка «Орлик», сетка на высоте 1 м от земли и на высоту 2–2,5 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды 3–4 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х21 очка.

ХОД: Игра начинается подачей мяча на половину противника через сетку. Каждый из игроков может сыграть мяч только 1 раз. Мяч может ударится в землю только 1 раз, прежде чем будет сыгран обратно на сторону соперника. Играть можно головой или ногой. Каждая из команд выполняет 5 подач. За ошибку считается игра вне зоны, определенной сеткой и спортивной площадкой.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно ввести игру без отскока. При хорошей подготовке игроков можно уменьшить ширину сетки.

11.2. Подвижные игры при совершенствовании ударов по воротам

Игра «Стреляющие тройки»

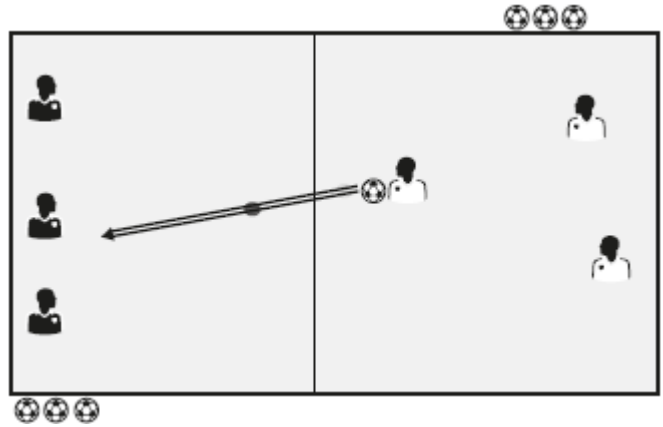

Рис. 108. Схема игры «Стреляющие тройки»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченной средней линией.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды 3–4 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 25 минут.

ХОД: Участники соревнования «стреляют» из-за срединной линии в направлении лицевой противника. Команда зарабатывает очко, когда удар совершен не выше головы защитников и мяч пересекает конечную линию.

РЕКОМЕНДАЦИИ: К игре следует подготовить большое количество мячей, чтобы избежать пауз.

ХОД: Игроки формирую круг диаметром 15–25 м. В середине находится еще один, маленький круг, в центре которого стоит кегль. Игроки по очереди бьют мяч в центр, стараясь выбить кегль из малого круга. Игрок, которому это удается, зарабатывает очко. Выигрывает тот, кто за 10 попыток наберет максимум очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: При большом количестве участников следует образовать 2–3 коллектива, которые соревнуются в собственных кругах. Расстояние до цели и способ выполнения ударов устанавливает тренер. Игру повторить 2–3 раза меняя бьющую ногу. Особое внимание следует обращать на безопасность хода игры.

Игра «Удары по цели»

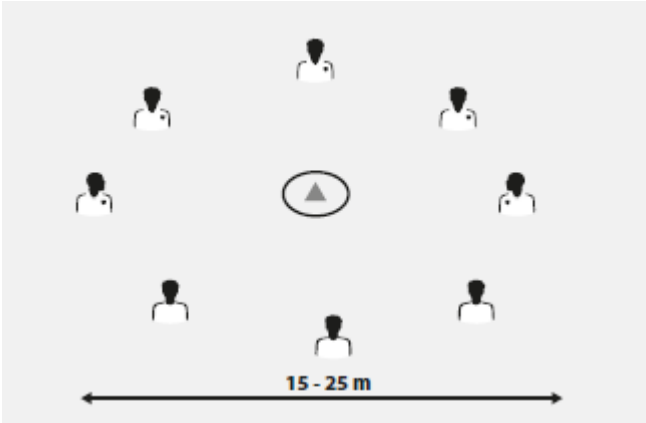

Рис. 109. Схема игры «Удары по цели»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

Игра «Попади в малые ворота»

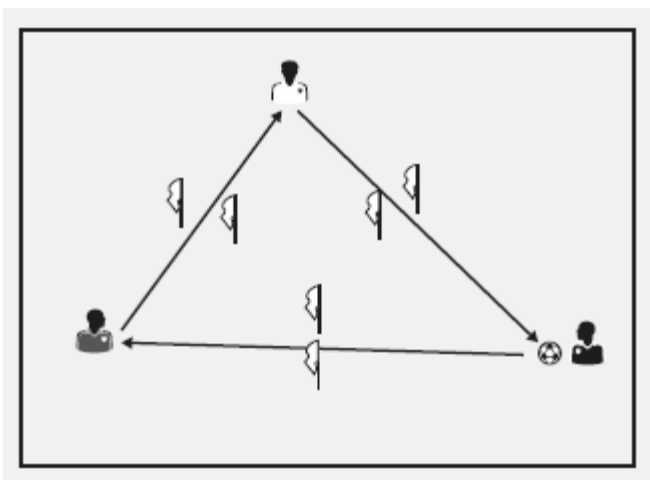

Рис. 110. Схема игры «Попади в малые ворота»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное количество троек.
ХОД: Игроки формируют треугольник стороной 15–20 м. Посредине сторон треугольника располагаются 3 ворот. Задача каждого игрока отдать передачу партнеру через ворота. Сделав это игрок получает очко. Игру следует проводить на время, напр.

3–5 минут, или пока один из участников не наберет определенное количество очков, 7 примерно.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведущий устанавливает ширину ворот, расстояние участников соревнования от ворот, способ выполнения ударов, а также направление движения мяча по треугольнику.

Игра «Командные удары»

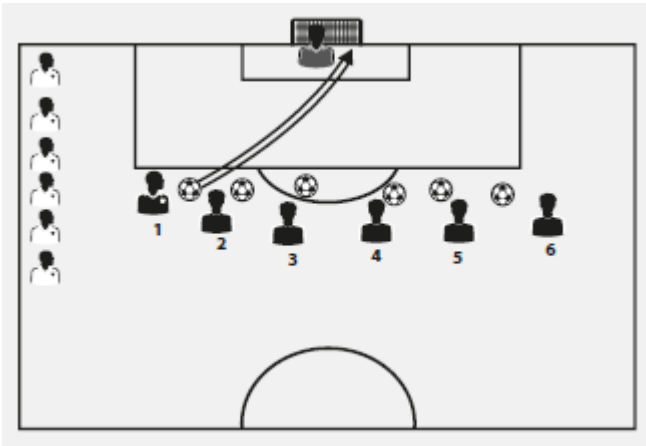

Рис. 111. Схема игры «Командные удары»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Две команды с одинаковым количеством участников + вратарь.

ХОД: Капитаны команд разыгрывают очередность выполнения ударов. По сигналу тренера игроки команды по очереди совершают удары по воротам, которые защищает вратарь. Сигнал для следующего удара не должен поступить пока вратарь не будет готов защищать ворота. За взятие ворот команда получает 2 очка, за попадание в створ 1 очко и за промах 0 очков. После того, как первая команда выполнит все удары, к заданию приступает вторая. Выигрывает тот коллектив, который за 24 попытки наберет больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Расстояние от ворот до линии удара устанавливает ведущий. При повторении игры следует изменить расстановку участников команды, способ выполнения удара, а также бьющую ногу.

ВАРИАНТ: Расстановка игроков и организация игры такая же. Команда наносит удары по воротам на время, кроме того после промаха игрок должен оббежать ворота, вернуться на место и лишь тогда следующий может выполнить удар. За каждый гол

команда получает очко. За быстрое нанесение ударов, тренер может дополнительно засчитать 1– 2 балла. Выигрывает команда, которая получит больше очков. Участники совершенствуют скоростные удары по воротам. Игра является очень хорошим упражнением для вратаря, который после отражения одного удара должен быстро приготовиться к следующему. Расстояние до ворот устанавливает ведущий в зависимости от задач. Игру повторяют 2– 3 раза.

Игра «Эстафета с ударом»

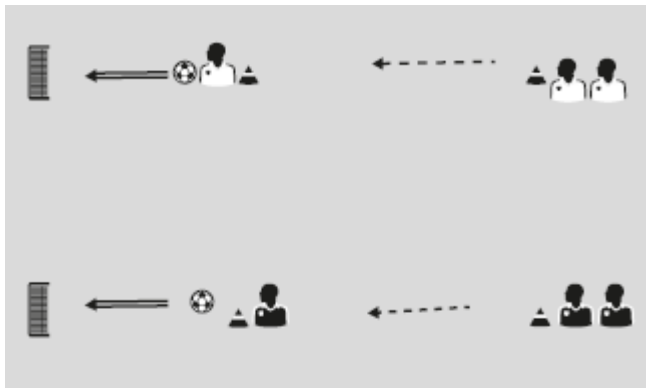

Рис. 112. Схема игры «Эстафета с ударом»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (30х20 м), пара переносных ворот.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Две команды с одинаковым количеством участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2–3 повторения со сменой бьющей ноги.

ХОД: Участники соревнования бегут к мячам, установленным на линии перед воротами, после чего выполняют удар в пустые ворота. Потом устанавливают мяч на линии для удара и возвращаются в конец колонны. Бить по воротам следует до попадания из-за размеченной линии.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить способ выполнения удара по воротам.

Игра «Удары по воротам в «окно»

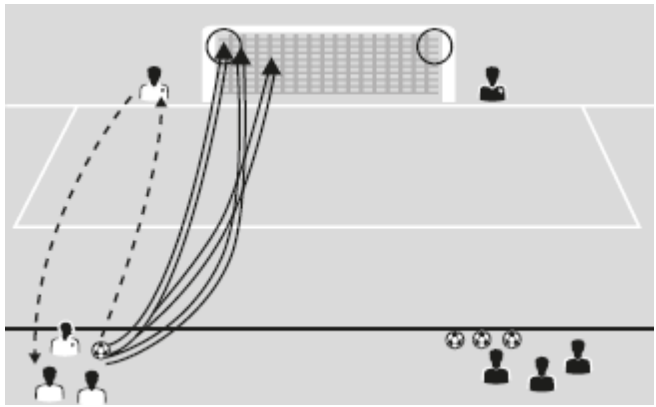

Рис. 113. Схема игры «Удары по воротам в «окно»

МЕСТО: Половина площадки «Орлик», ворота.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Две команды с одинаковым количеством участников.

ХОД: Линия удара находится на расстоянии 10–15 м от ворот. Каждый участник выполняет по три удара под ряд, стараясь попасть в обручи, закрепленные под перекладиной в углах ворот. За каждый меткий выстрел команда получает 1 балл. Заданием участников возле стоек ворот является сбор мячей. После выполнения ударов один из игроков меняет игрока возле стойки. Выигрывает команда, по итогам выполнения всех заданий набравшая максимум баллов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Расстояние линии удара по воротам, а также способ выполнения удара устанавливает ведущий. Игру повторяют 2–4 раза.

Игра «Ускорение до ворот с барьером»

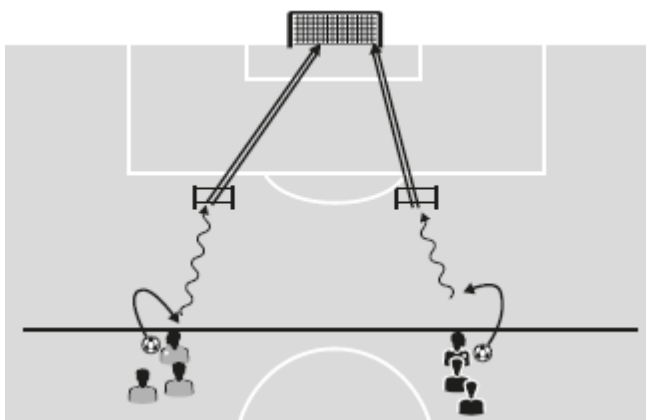

Рис. 114. Схема игры «Ускорение до ворот с барьером»

МЕСТО: Половина площадки «Орлик», ворота.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Две команды с одинаковым количеством участников, 2 судьи.

ХОД: Участники соревнования стоят на средней линии спортивной площадки. Линия старта находится на 45 м ближе к воротам. Первые участники команд становятся на линии старта спиной к воротам, мячи лежат около них. По сигналу ведущего игрок подкидывает мяч ногой над собой, потом ведет его в направлении ворот, добегает до барьера, через который бьет по воротам. Участник соревнования, мяч которого быстрее попадет в ворота добывает 2 балла, другой – 1 балл. За промах баллов не назначается. По сигналу стартуют следующая пара. Выигрывает команда, участники которой получат больше баллов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Отдельные расстояния ведущий может произвольно изменять в зависимости от группы участников соревнования и уровня их подготовленности. Игроки совершенствуют умения владения мячом и выполнение удара на ходу с затруднением в виде барьера. Подвижную игру повторить 2–4 раза.

Игра «Ручной мяч ногой»

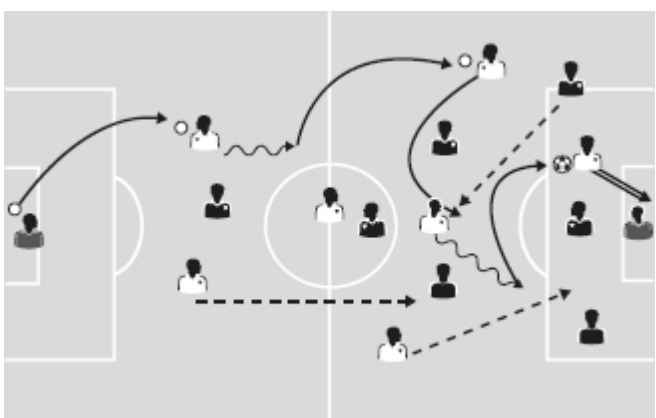

Рис. 115. Схема игры «Ручной мяч ногой»

МЕСТО: Полноразмерное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8х8.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Игру начинает вратарь введением мяча рукой партнеру. Полевые игроки хватают мяч руками, но передачи выполняют ногой. В игре работают упрощенные правила игры в гандбол (ограниченное число шагов с мячом – до 5). Атакующая команда

старается забить гол ударом ногой по мячу, передачей руками себе – 1 очко или непосредственно после передачи партнера слету головой или ногой – 3 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ: С целью ускорения действий команды число шагов с мячом можно ограничить до 4 или 3.

Игра «На два поля»

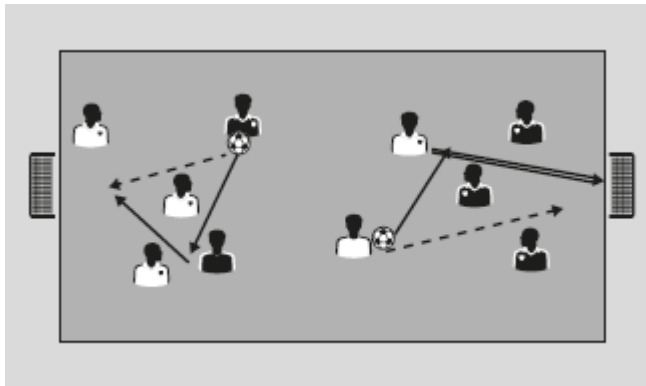

Рис. 116. Схема игры «На два поля»

МЕСТО: Полноразмерное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8х8.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: На каждой половине спортивной площадки идет игра 2 нападающих против 3 защитников. Нападающие пробуют за счёт своей активной игры создать ситуации для удара и бить по воротам в каждой удобной ситуации. Защитники препятствуют этому и по перехвату мяча стараются вывести его из собственной половины. На выполнение того заданная команды имеют 3 розыгрыша. Защитникам и нападающим нельзя переступать среднюю линию спортивной площадки.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Взятие ворот ударом с «первого паса» приносит команде двойное очко.

Игра «Английская»

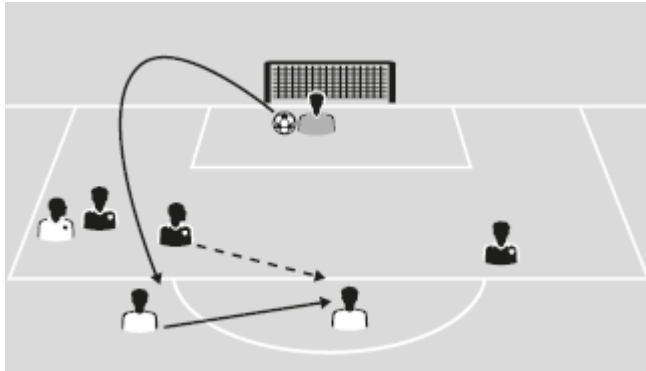

Рис. 117. Схема игры «Английская»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 3 человека + вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Атакующая команда пробует забить гол, противник защищает свои ворота. Игру начинает вратарь, далеко выбивая мяч. Необходимо бить по воротам с «первой передачи». После 15 минут команды меняются ролями. Выигрывает коллектив, который на протяжении 15 минут больше забьет.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Изначально применять игру с произвольным числом контактов с мячом. На высшем этапе играть «вторым» (остановка-передача) или «первым мячом».

Игра «Погоня»

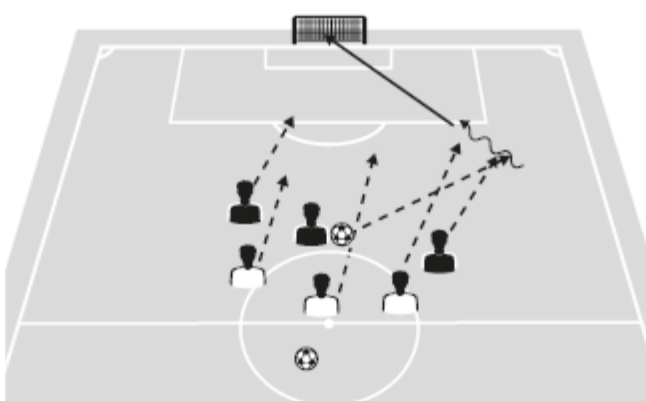

Рис. 118. Схема игры «Погоня»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», с размеченной штрафной.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До 21 очка.

ХОД: В центральном круге находятся 2 команды с мячами. По сигналу тренера вызванная команда немедленно выбегает из круга и ведет мяч в направлении ближайших ворот. Вторая команда оставляет свой мяч к центре и устремляется в погоню, пробуя отобрать мяч. Задача атакующих забить гол из угла штрафной площади, защитников – помешать сделать это. За отбор мяча и за гол – 1 очко, за гол из угла штрафной – 3 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Розыгрыш атаки с ограниченным числом передач.

Игра «Вызов номеров»

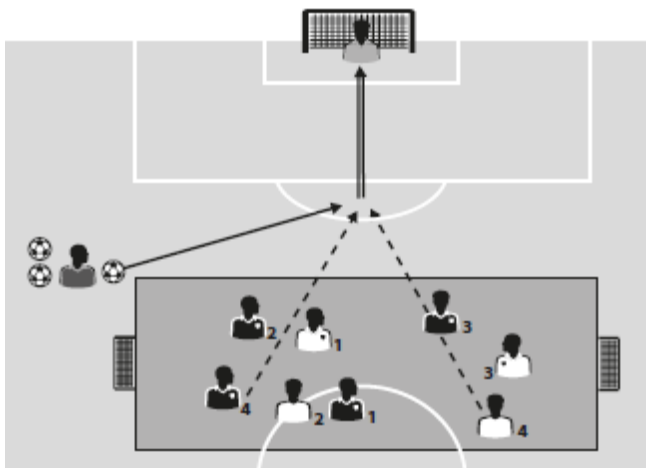

Рис. 119. Схема игры «Вызов номеров»

МЕСТО: Половина футбольной площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные команды и нейтральный вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15–21 минут.

ХОД: На размеченном поле играют на двое маленьких ворот. Каждый участник соревнования обозначен номером, который соответствует номеру одного из противников. По сигналу тренера названные номера оставляют игровое поле и устремляются к передаче тренера для выполнения удара по воротам. Затем пара возвращается в игру, а тренер вызывает следующих игроков. По итогам игры на малые ворота и забитые мячи с вызова номеров определяют победителя.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Забитые мячи в большие ворота оцениваются вдвойне.

Игра «Стрелецкий пояс»

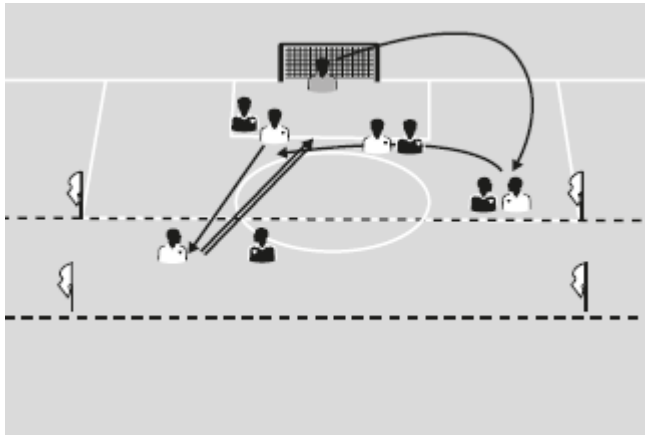

Рис. 120. Схема игры «Стрелецкий пояс»

МЕСТО: Футбольной площадка «Орлик», размеченная полоса для подачи (2х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 3 полевых игрока, два «стрелка» и вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Мяч в игру вводит вратарь. В пределах штрафной площади играющие коллективы 3х3 пытаются завладеть мячом и точной передачей вывести своего «стрелка» на ударную позицию, откуда тот старается поразить ворота и набрать очки. «Стрелок» в полосе для удара может коснуться мяча максимум 2 раза, он не может выйти за пределы полосы, а другие игроки не могут войти на ее территорию.

Игра «Футбольная лапта»

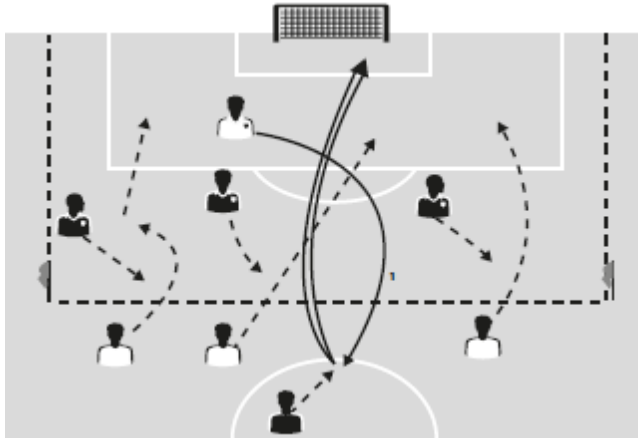

Рис. 121. Схема игры «Футбольная лапта»

МЕСТО: Футбольной площадка «Орлик» с размеченной штрафной.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х4.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До 100 очков.

ХОД: Один из 4 белых располагается в штрафной с 10 мячами. Он бьет по мячу таким образом, чтобы тот приземлился (только верхом) в центральный круг площадки. Соперник, стоящий там, должен ударить по мячу первым касанием и постараться попасть в ворота. В этот момент все белые стараются вернуться на свою штрафную площадь, а красные мешают им в этом. Каждый игрок, который ввернулся на свое поле зарабатывает 10 очков. Взятие ворот с центрального круга – 100 очков.

Игра «3х3 не заходя во вратарскую»

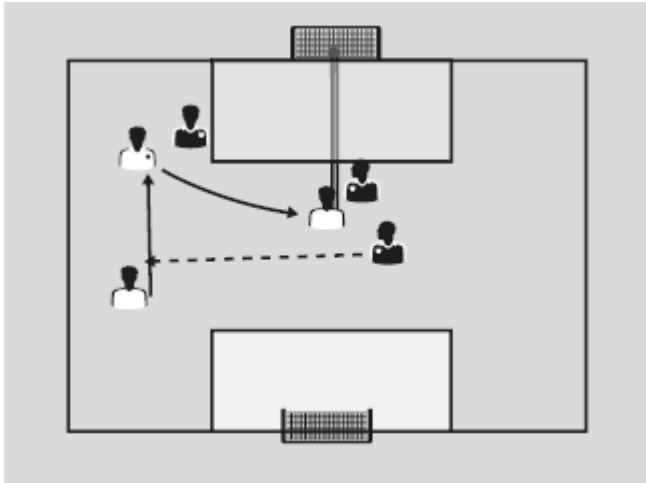

Рис. 122. Схема игры «3х3 не заходя во вратарскую»

МЕСТО: Размеченная площадка на поле «Орлик» (20х20 м).
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х3 игроков.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.
ХОД: Играют 3х3 на двое малых ворот, перед которыми нарисована вратарская площадь размерами 4х4 м. Удар по воротам не может быть осуществлен из пределов этой площади.
СОВЕТ: Обязательная личная опека в игре.

Игра «Тысяча»

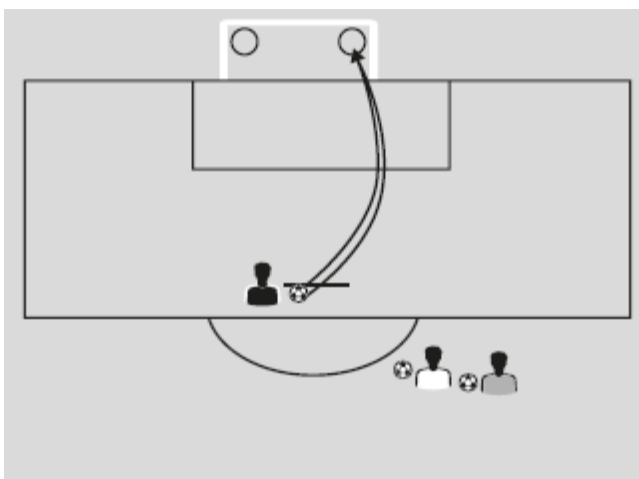

Рис. 123. Схема игры «Тысяча»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: От линии штрафной участники соревнования по очереди выполняют удары по воротам. За попадание в пространство ворот – 50 очков, в стойку – 100, в перекладину – 200, в «девятку» – 500, в крестовину 1000. За промах все очки сгорают. Выигрывает первый набравший 1000 очков (2000 очков). Игра построена на точности ударов в определенные секторы ворот.

11.3. Подвижные игры при совершенствовании игры головой

Игра «Теннис головой»

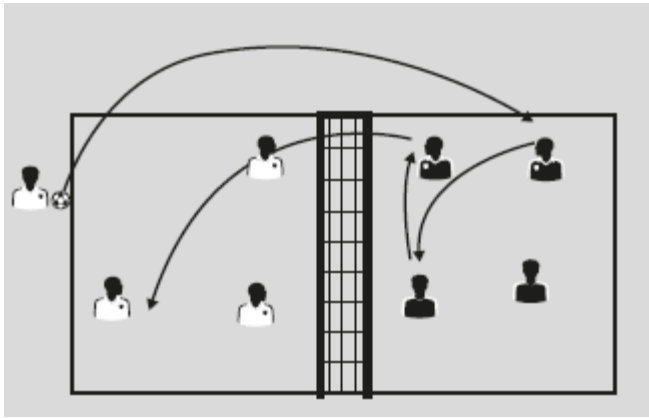

Рис. 124. Схема игры «Теннис головой»

МЕСТО: Спортивная многофункциональная Площадка «Орлик»(18х9 м), на срединной линии сетка высотой 150 см.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6–8 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х21 очка.

ХОД: Команда, которая начинает игру, выполняет подачу, из-за лицевой линии. Противник должен обработать мяч головой одним касанием и направить его партнеру или вернуть на поле соперников. Мяч не может упасть на игровую поверхность. Участники могут отбить мяч только один раз. Команды имеют в распоряжении 5 розыгрышей.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игра только головой.

Игра «Футбольный теннис головой»

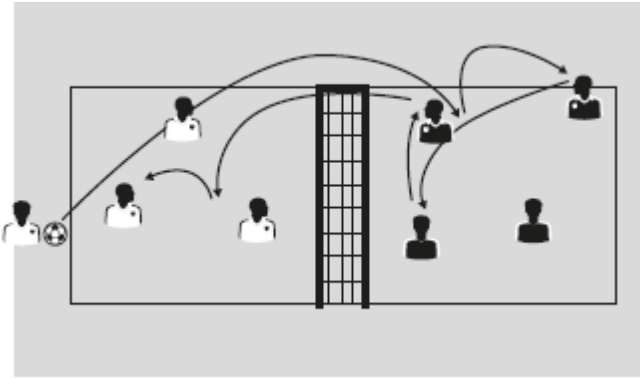

Рис. 125. Схема игры «Футбольный теннис головой»

МЕСТО: Спортивная многофункциональная Площадка «Орлик»(18х9 м), на срединной линии сетка высотой 150 см.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 3–4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х21 очка.

ХОД: Команда, которая начинает игру, выполняет подачу, из-за лицевой линии на половину противника. Каждый из игроков может сыграть мяч только 1 раз. Мяч может упасть на игровую поверхность только один раз, прежде чем будет возвращен на сторону соперника. Команды имеют в распоряжении по 5 розыгрышей. Мяч должен быть перебит на другую сторону головой.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно ввести игру без отражения мяча об игровую поверхность.

Игра «Усложненный баскетбол»

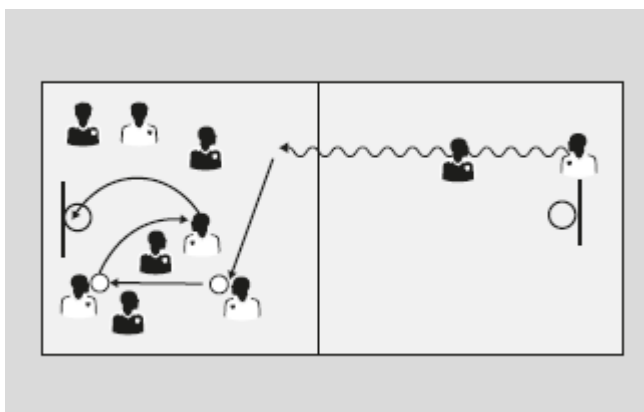

Рис. 126. Схема игры «Усложненный баскетбол»

МЕСТО: Спортивная баскетбольная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5–8 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Играют по общим баскетбольным правилам, но для того, чтобы заработать очко следует попасть в корзину головой с передачи партнера.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игра предусматривает личную опеку на всей спортивной площадке.

Игра «Эстафета-маятник со сменой мест»

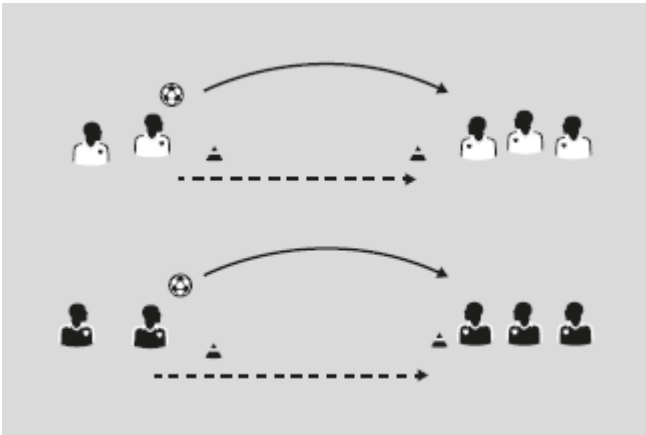

Рис. 127. Схема игры «Эстафета-маятник со сменой мест»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», расстояние 3-5м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 игроков.

ХОД: Игроки располагаются как на схеме. Отдав передачу головой партнеру, участники перемещаются вслед за мячом в конец противоположной колонны. Выигрывает команда, которая выполнит больше всего передач головой без падения мяча.

Игра «Выход к воротам с ударом головой»

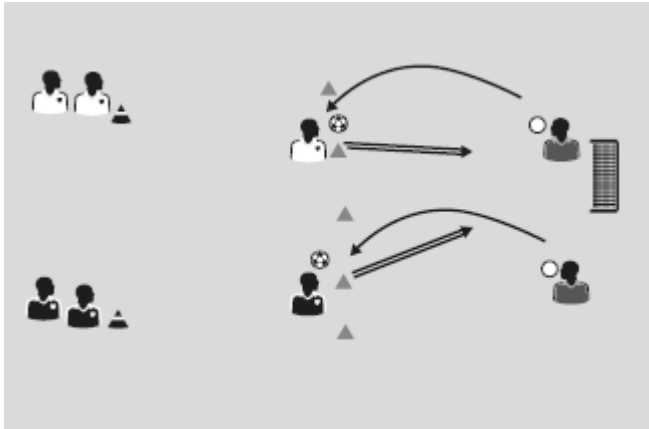

Рис. 128. Схема игры «Выход к воротам с ударом головой»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», ворота.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные команды с любым количеством игроков, 2 помощника.

ХОД: Команды выстраиваются за линией штрафной. По сигналу ведущего первые участники из команд бегут в направлении ворот, выпрыгивают вверх от обозначенной линии в пределах штрафной и в воздухе, получив мяч от помощника, бьют головой по воротам. Игрок, который поразит ворота первым, зарабатывает 2 очка, его оппонент – 1 очко. Стартуют парами остальные участники. Выигрывает команда, участники которой получат больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ведущий должен перед игрой показать помощникам, как, когда и где следует подбрасывать мяч. Игроки совершенствуют удары головой в прыжке с разбега. Эстафета повторяется 2–4 раза.

Игра «Пас головой вратарю»

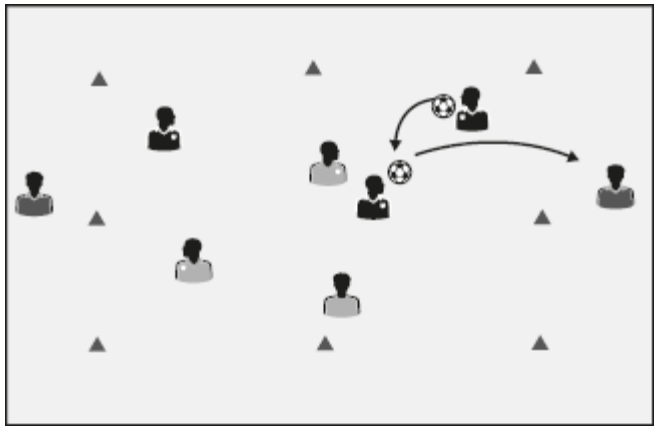

Рис. 129. Схема игры «Пас головой вратарю»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 25 минут.

ХОД: Вратари находятся за лицевыми линиями игровой площадки, так, чтобы облегчить партнерам передачу к себе. Полевые стараются направить мяч головой собственному вратарю. Очко засчитывается только в том случае, если вратарь поймает мяч в руки (в воздухе).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Играть с ограниченным числом передач.

Игра «Головой из-за средней линии»

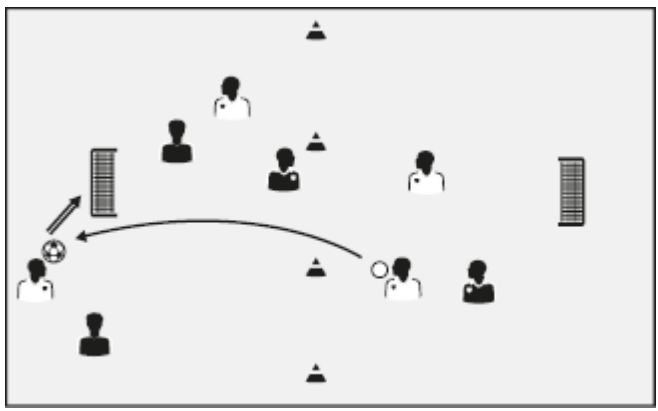

Рис. 130. Схема игры «Головой из-за средней линии»

МЕСТО: Игровое поле (20х15) на площадке «Орлик», где отмечена средняя линия, 2 ворот.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4х4.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6х5 минут.

ХОД: Ворота на игровой площадке развернуты в обратную сторону. Игроки стараются забивать голы в ворота соперника с помощью точного паса из-за средней линии на партнера на ударной позиции. Очки присуждаются только за удары головой. Передачи выполняются с помощью рук.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Перерывы в игре следует заполнять активным отдыхом. Ворота можно также атаковать ногой.

Игра «Охотники и утки»

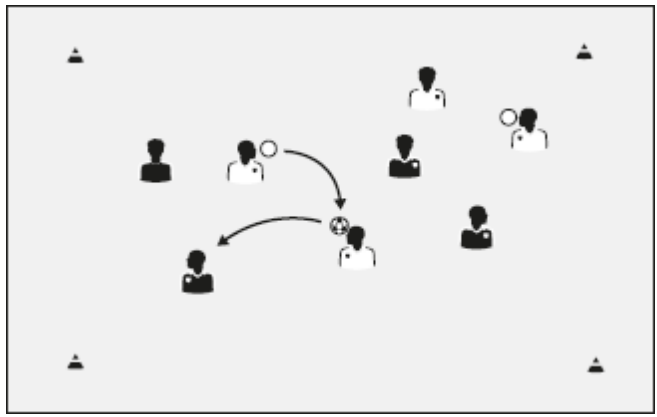

Рис. 131. Схема игры «Охотники и утки»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: В поле (10х10 м) находится 4 игрока без мячей и 2 пары с мячами (по одному на пару). Охотники подбрасывают себе мяч так, чтобы можно было попасть в противника ударом головой. Каждое попадание приносит 1 очко. Охотники могут бегать с мячами в руках. Через минуту меняются местами. Выигрывает команда, которая получит больше очков за четыре раунда.

Игра «Головой в цель»

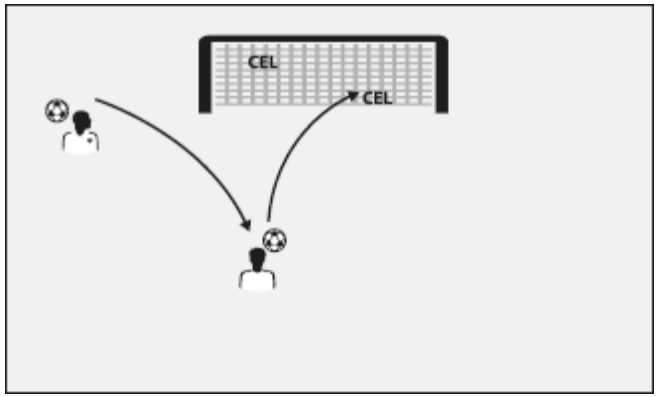

Рис. 132. Схема игры «Головой в цель»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 1х1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2–3 минуты.

ОРГАНИЗАЦИЯ: С помощью ленты размечают расстояния до ворот (около 5 м) и делят их секторы.

ХОД: Игрок у ворот набрасывает мяч партнеру для удара головой в определенный сектор ворот. Игра строится по принципу, кто точнее попадет головой в определенные секторы ворот.

11.4. Подвижные игры при совершенствовании вбрасывания мяча из-за боковой линии

Эстафета «Выброс мяча из-за головы»

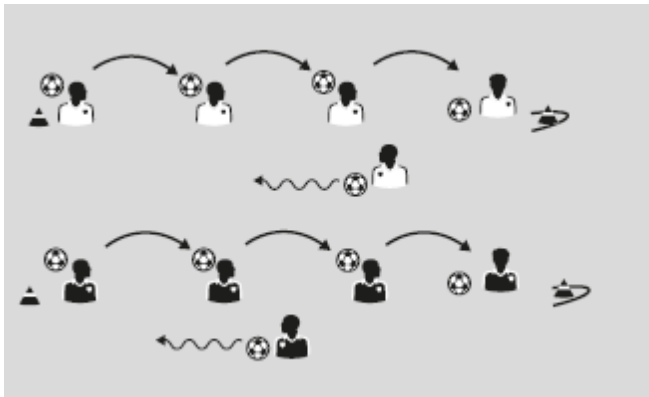

Рис. 133. Схема эстафеты «Выброс мяча из-за головы»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные по количеству игроков команды.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3–4 повторения.

ХОД: По сигналу ведущего первые из ряда участники соревнования выполняют выброс мяча из-за головы следующему игроку, который принимает мяч ногой определенным способом и, обработав его, подает руками следующему и так далее. По истечению раунда игроки сдвигаются на одну позицию, при этом последний участник соревнования передвигается на место первого.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить расстояние между участниками соревнования, способ обработки мяча и направление его ведения.

Эстафета «Броски мяча в колоннах»

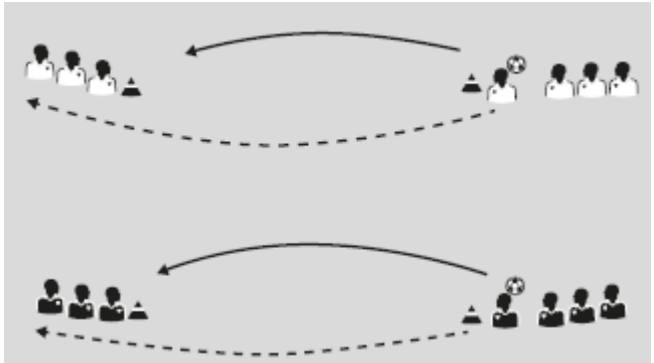

Рис. 134. Схема эстафеты «Броски мяча в колоннах»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные по количеству игроков команды, разделенные на 2 части.

ХОД: Устанавливают фишки на расстоянии 10–15 м., за которыми располагаются игроки. По сигналу тренера первые участники команд с одной стороны выполняют выброс мяча руками к первому игроку противоположного ряда. Он должен обработать мяч установленным способом (напр. грудной клеткой, стопой и т. п.) так, чтобы тот оказался у него в ногах, а затем взять его в руки и направить обратно в противоположную колонну. По возвращении игроков на стартовые позиции эстафета заканчивается. Команда, завершившая эстафету первой получает 15 очков, второй – 13. За каждую ошибку (неправильный прием мяча и его обработка) снимается 1 очко.

НАСТАВЛЕНИЯ: Расстояния между колоннами, а также способ обработки мяча определяет ведущий. Эстафета повторяется 2–3 раза.

Игра «Битва народов»

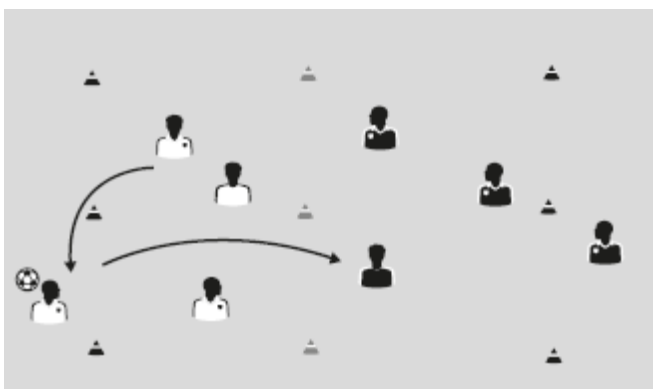

Рис. 135. Схема игры «Битва народов»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем (20х10 м), разделенным средней линией.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6–8 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Команды делегируют по одному игроку на сторону противника, откуда тот может выполнить бросок из-за головы, стараясь попасть соперника. Участник соревнования, который попал, опускает площадь игры. Побеждает команда, которая первая «выключит» всех противников из игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Применять разного вида мячи для игры в футбол: номер 3, 4, 5, мячи для футзала и тому подобное.

Игра «3 поля»

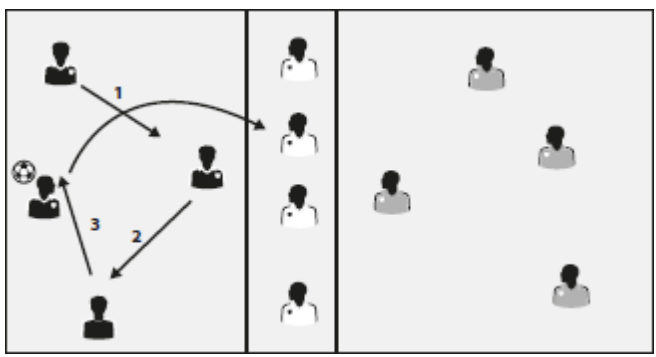

Рис. 136. Схема игры «3 поля»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем (20х30 м), разделенное на части.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 4–6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Каждая из команд имеет в распоряжении свое поле. Команда в среднем поле выбивается участниками 2 других команд во внешних полях. Последние могут передавать мяч между собой только 3 раза, после чего должна наступить атака броском из-за головы. Впоследствии наступает смена полей и игроков в них.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Нельзя нарочно целить мячом в голову игроков в средней зоне.

Игра «Вбрасывание»

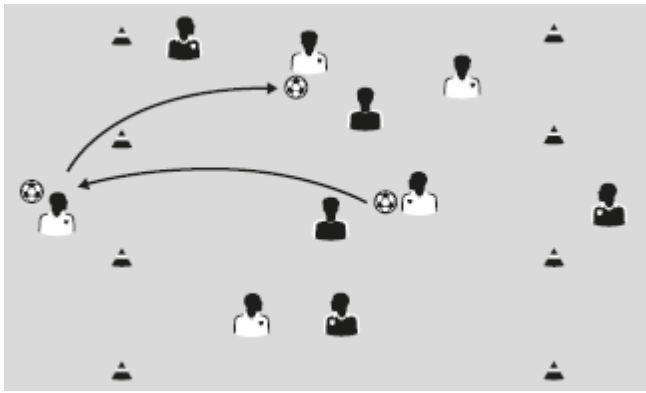

Рис. 137. Схема игры «Вбрасывание»

МЕСТО: Размеченное поле на площадке «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: У каждой команды за боковыми линиями есть по одному игроку, вбрасывающему мячи своим партнерам. После ввода мяча из-за боковой точный пас своему вбрасывающему рассчитывается как 1 балл.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Играть «с первого мяча», играть только головой, играть определенным количеством контактов с мячом, и тому подобное.

Игра «5х5 после введения мяча из-за боковой»

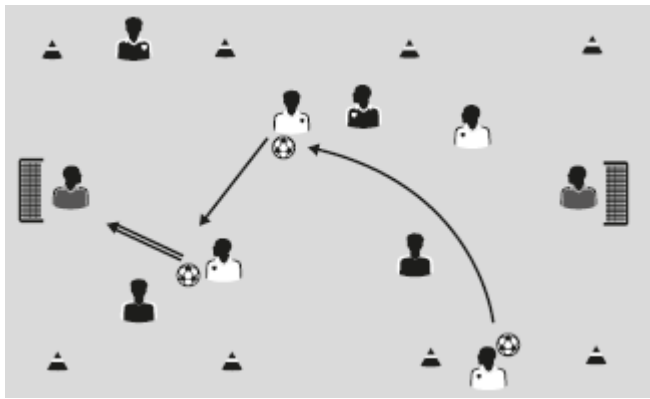

Рис. 138. Схема игры «5х5 после введения мяча из-за боковой»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем (20х20 м), двое ворот.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Каждый из коллективов имеет игрока, вбрасывающего мяч из-за боковой линии, а также вратаря. Игру начинает одна из команд вводом мяча из-за боковой. После гола или выхода мяча в аут, мяч передается во владение противоположного коллектива. Выигрывает коллектив, который за определенное время забьет больше мячей.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ограничивается число контактов с мячом, напр. До 2–3 передач.

Игра «Быстрый «стрелок»

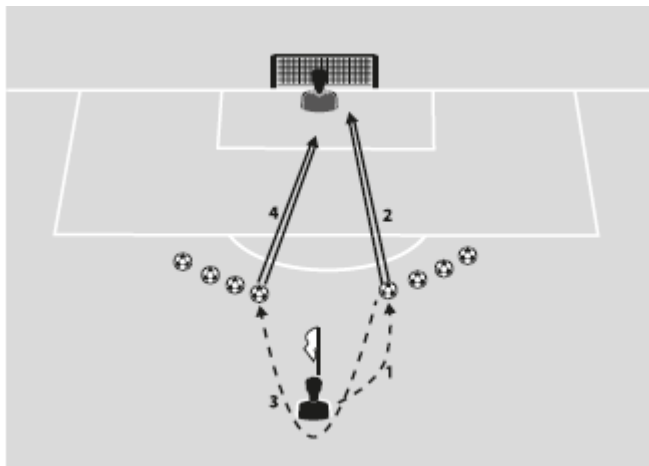

Рис. 139. Схема игры «Быстрый «стрелок»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер.

ХОД: Игрок по сигналу ведущего стартует с установленного места, бежит к мячу, бьет правой ногой по воротам, потом возвращается, оббегает флажок, бьет левой ногой. За определенный промежуток времени игрок старается совершить наибольшее количество ударов по воротам. Очки даются только за забитые мячи. Затем тренер меняет бьющего. Выигрывает участник соревнования, который получит наибольшее число очков.

ХОД: «Домашняя База» находится в поле ворот. Игроки установлены как на иллюстрации. Питчер подает мяч внутренней частью стопы к «бьющему», который выбивает мяч и бежит в направлении баз. Очко добывается, пробежав через домашнюю базу. Каждый участник соревнования имеет 1 попытку. Игрок

будет исключен в случае выбивания мяча за определенное поле игры или если противник попадет в него мячом в момент перемещения между базами. Игроки в поле прерывают попытку, попадая как можно скорее мячом по воротам. Когда игрок атакующих не стоит на базе в этот момент, он также исключен. Меняются местами после 3 исключений в атакующей команде.

ХОД: Игра предназначена для младших подготовительных групп, «каникулярных» групп и т. п. Бить по мячу попеременно меняя ногу: раз правой ногой, раз левой.

Игра «Бейсбол ногами»

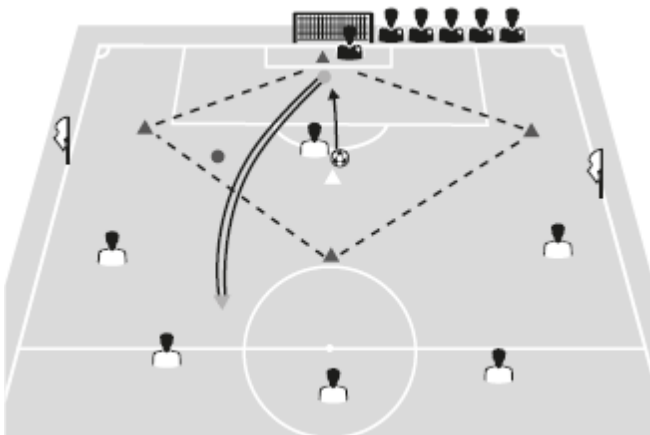

Рис. 140. Схема игры «Бейсбол ногами»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 14 и больше. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До определенного количества смен.

Игра «Попади в столбик»

Рис. 141. Схема игры «Попади в столбик»

МЕСТО: Половина футбольной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5 и 2 помощника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 мин.

ХОД: Атакующая команда старается попасть и опрокинуть столбик, соперник ей в этом мешает. За «опрокидывание» столбика присуждается 1 очко. После перехвата, набора очка мячом владеет другая команда. 2 помощника устанавливают столбики на прежние позиции. Расстановка и количество столбиков произвольно. Выигрывает команда, которая получит больше очков за определенное время игры.

Игра «Передвижные ворота»

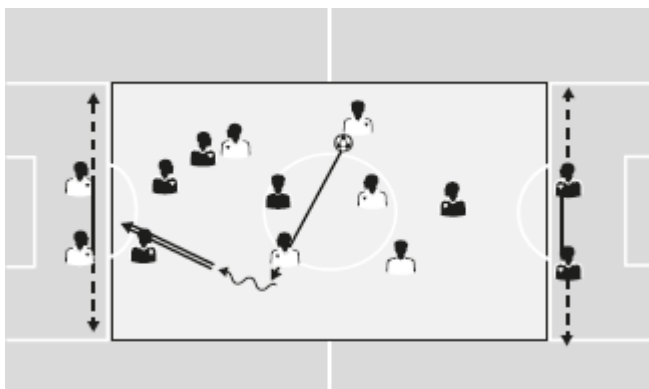

Рис. 142. Схема игры «Передвижные ворота»

МЕСТО: Определенная часть спортивной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5 + 2 х 5 + 2.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Играют по стандартным футбольным правилам за исключением ворот, которые образованы 2 передвигающимися на лицевых линиях игроками, держащих перекладину. Очки присуждаются за каждое попадание.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Частые смены «вратарей», напр. по набору очка.

Игра «Проход»

Рис. 143. Схема игры «Проход»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х7, 8х8.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 мин.

ХОД: На спортивной площадке установлены ворота без вратарей шириной 1 м. Заданием атакующих является провести мячи через них. За каждый переход с мячом через ворота команда получает 1 балл. Игра проходит попарно 1х1. Игрок, проигравший схватку набравшему очко, выполняет определенное задание, например, пробежать вокруг площадки. Соперники имеют преимущество, но игрок без пары не может набрать очко.

Игра «Паскаль»

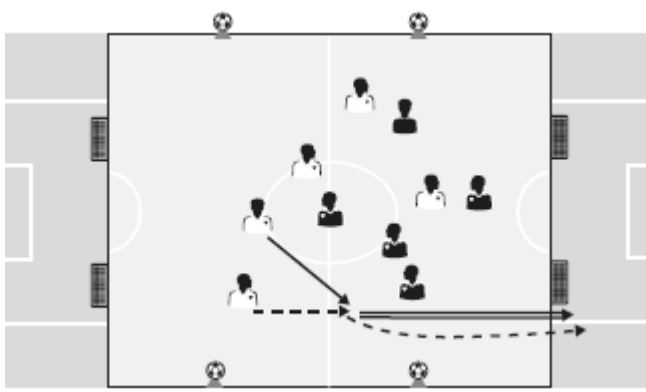

Рис. 144 Схема игры «Паскаль»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем для игры 15х15 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5, 6х6.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 мин.

ХОД: Ведут игру на 4 малых ворот. Дополнительно на спортивной площадке расположены 4 мяча в разных местах на маркерах. Игрок, упустивший мяч за пределы поля, должен покинуть площадку и доставить мяч к свободному маркеру. В это время противники берут мяч с любого из маркеров и играют в большинстве. Выигрывает коллектив, который забьет больше.

Игра «На 6 ворот»

Рис. 145. Схема игры «На 6 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х7, 8х8.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 8 мин.
ХОД: Играет проходит на пустые ворота об шириной около 2 м, установленных мин. 2 м от боковой линии. Заданием игроков является забить мяч в ворота так, чтобы с другой стороны партнер его смог остановить. После набора очка команда владеет мячом дальше. Мяч переходит к сопернику в случае перехвата или упущению мяча за пределы площадки.

Игра «Мяч верхом»

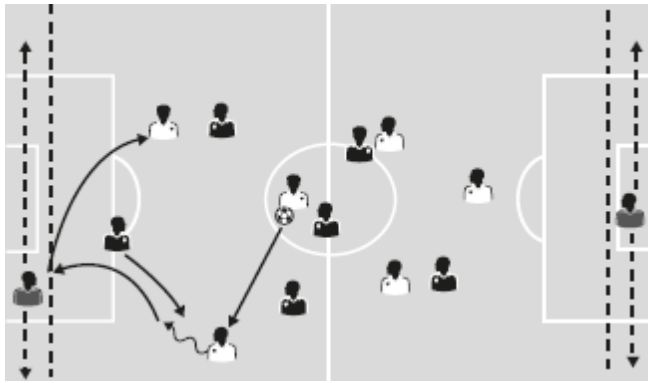

Рис. 146. Схема игры «Мяч верхом»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х7.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Вдоль лицевых линий спортивной площадки отмечены зоны ширине 2 м., в которых располагаются вратари. Для набора очка полевые игроки должны верхом направить мяч своему вратарю в зоне на стороне соперника. Другим способом очки не засчитываются. Перехват мяча или выход за пределы площадки обозначает владение мячом соперника.

Игра «Бразильская 4х4»

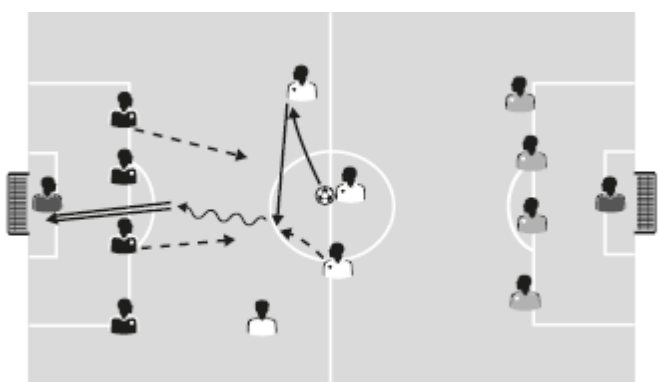

Рис. 147. Схема игры «Бразильская 4х4»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3х4 и два вратаря.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20-30 мин.

ХОД: В игре выступают 3 коллектива по 4 игрока. Два играют друг против друга. Коллектив, который потеряет мяч меняется с третьим, «отдыхающим». После каждой потери мяча или забитого

гола идет наступление на ворота отдыхающей команды. Выигрывает четверка, которая забьет больше всего голов за определенное время игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Играет определенным числом контактов с мячом.

Игра «Через боковые ворота»

Рис. 148. Схема игры «Через боковые ворота»

МЕСТО: 2/3 спортивной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 или 5 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 7 мин.

ХОД: Участники, разделенные на 2 коллектива, стараются забить гол. Условием эффективного нападения на ворота противника, является переход мяча через боковые, установленные с помощью флажков ворота шириной 2 м.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Вести игру определенным числом контактов с мячом.

Игра «На время»

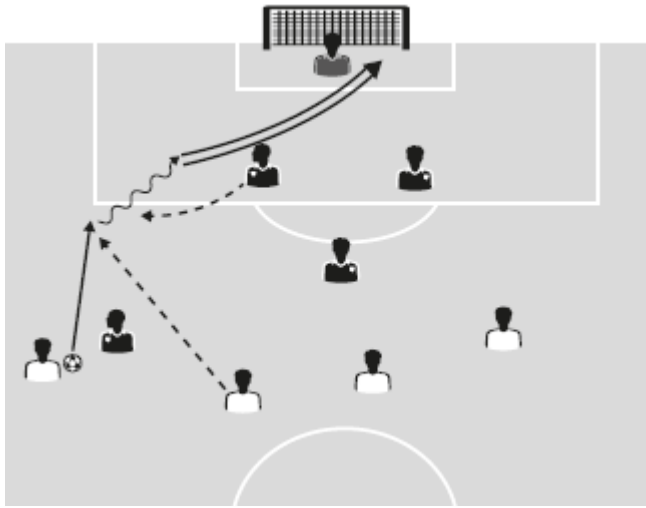

Рис. 149. Схема игры «На время»

МЕСТО: Половина футбольного поля «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока и вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х5 мин.

ХОД: Во время первой половины игры один из коллективов является атакующей командой, а другой защищающей ворота командой. Задача нападающих забить как можно больше. После перерыва наступает смена функций коллективов из атакующей на защищающую и наоборот.

Игра «Командная собачка»

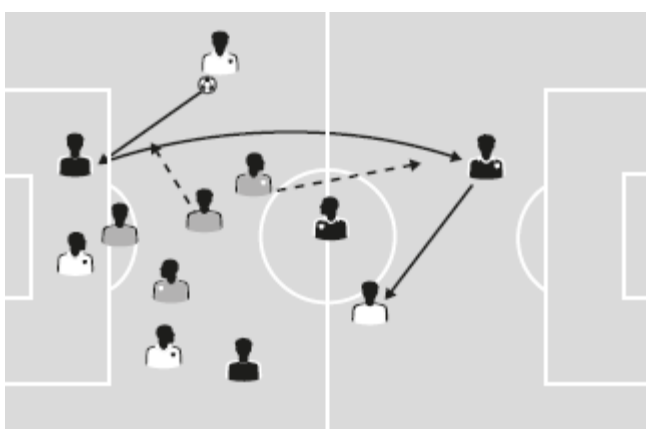

Рис. 150. Схема игры «Командная собачка»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем для игры 20х20 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 (2х4 игрока).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер в зависимости от целей.

ХОД: Два коллектива по 4 человека играют на удержание мяча против третьего. После перехвата мяча наступает смена функций. Команда, которая потеряла мяч становится командой в отборе.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Играть на определенное число контактов с мячом.

12. Подвижные игры с техникотактическим акцентом

Игра «На 4 ворот (2 мобильных)»

Рис. 151. Схема игры «На 4 ворот (2 мобильных)»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 10 человек и вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Играет проходит на футбольном поле. На боковых линиях передвигается пара игроков из каждой команды, которые образует по одним подвижным воротам. Заданием команды является поражение наибольшего числа ворот. За гол в подвижные ворота получают 1 очко, а в постоянные – 2 очка.

ВАРИАНТЫ: Играть на ограниченное число контактов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Частые смены «мобильных вратарей», напр. по набору очка.

Игра «9х9 с боковыми зонами поля»

Рис. 152. Схема игры «9х9 с боковыми зонами поля»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 9 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 мин.

ХОД: Поле игры ограничивает прямоугольник, в котором посредине установлены двое ворот, обращенных сеткой друг к другу. Каждая из команд имеет свои ворота. На боковых линиях в каждой из команды установлен один участник соревнования. Команда с мячом старается забить гол, противники защищать ворота. Если команда перехватит мяч, то переходит к контр нападению. Игроки вне поля игры могут играть на два касания. Забитый мяч – 1 очко.

ВАРИАНТЫ:

1) Игрок вне поля игры могут играть на один контакт;

2) Игроки могут бить по воротам после 10 передач.

Игра «5х5 с двумя нейтральными»

Рис. 153. Схема игры «5х5 с двумя нейтральными»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек и вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Поле для игры представляет собой прямоугольник 45х30 м., разделенный на 3 зоны. В игре участвуют две команды по 6 человек и вратари, а также два нейтральных игрока, которые играют с командой, владеющей мячом. Участники соревнования остаются в среднем секторе пока мяч не будет сыгран в крайний сектор. После передачи в крайний сектор один из атакующей команды выходит на позицию 1х1.

ВАРИАНТЫ:

1. В средней зоне играть на два контакта.

2. После игры в крайний сектор может вбежать всего лишь один нападающий и два защитника.

Игра «Мисмэч»

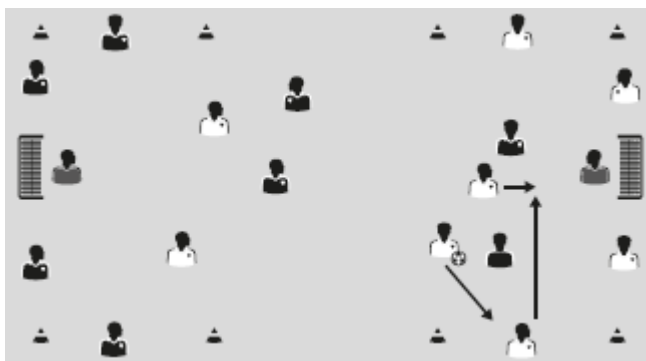

Рис. 154. Схема игры «Мисмэч»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 8 человек и вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Поле для игры представляет собой прямоугольник 40х30m. В игре участвуют две команды по 8 игроков, четыре из которых находятся в поле, а остальные расставлены на боковых линиях спортивной площадки. Заданием команды является нанесение ударов по воротам при помощи игроков на внешних линиях поля игры. Полевые играют на два контакта, а внешние на 1 контакт с мячом.

ВАРИАНТЫ:

1. Для игры внедрить другой мяч.

2. Играть на ограниченное число контактов.

Игра «Найди своего»

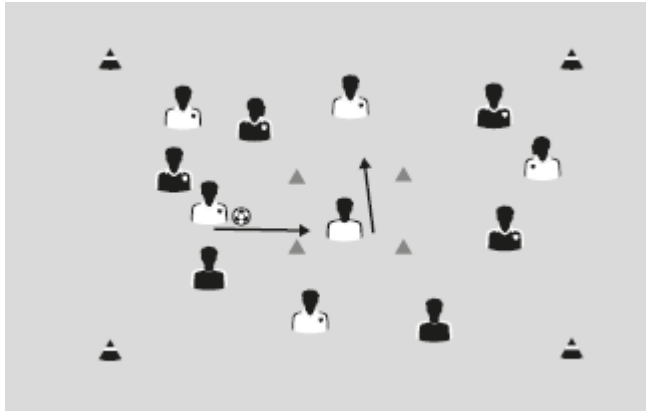

Рис. 155. Схема игры «Найди своего»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 равные команды.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Игроки разделены поровну. Игра происходит в квадрате 20х20 м, в центре которого находится меньший квадрат стороной 5 м. Один из игроков атакующей команды, находится в меньшем квадрате, заданием атакующего коллектива является обмен наибольшим числом передач с этим участником соревнования. Игрок в квадрате может играть только на один контакт с мячом. Смена функций через 5 минут.

ВАРИАНТЫ:

1. Полевые игроки используют два контакта.

Игра «Первый – лучший»

Рис. 156. Схема игры «Первый – лучший»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды, состоящие одна из 5, а другая из 10 игроков + вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 мин.

ХОД: В игре участвуют две команды. В одной 5, в другой 10 игроков. Заданием команды из 10 участников является выполнение 8 передач между собой, а потом атакуют одни из двух ворот. Команда из 5 игроков должна в этом препятствовать, если ей удастся совершить перехват, то она сама выполняет быстрое нападение на одни из ворот.

ВАРИАНТЫ:

1. Полевые игроки имеют два контакта с мячом.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Частая смена функций.

Игра «2 зоны»

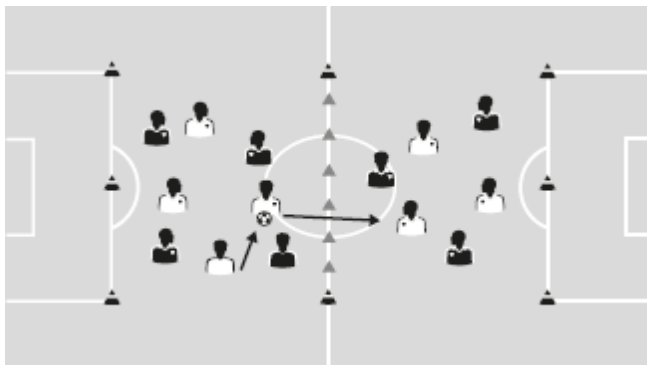

Рис. 157. Схема игры «2 зоны»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 7 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Полем для игры является прямоугольник, который разделен на две равные части. На одной половине находятся по 4 участника соревнования от команды, а в другой – 3. Заданием коллектива, который находится с мячом является выполнение 10 передач и перевод игры на другую половину. За выполнение задания команда получает 1 балл. ВАРИАНТЫ:

1. Играть на два контакта.

Игра «На 4 ворот»

Рис. 158. Схема игры «На 4 ворот»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды, равные по составу + 1 вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Играет происходит на половине футбольного поля, за 15 м до ворот установлена лицевая линия. В игре участвуют две равночисленные команды. Одна из команд атакует ворота, которые защищает вратарь, а другая команда – 3 малых ворот. Пересечь лицевую линию можно только для выхода 1х1 с вратарем, либо наносить удары по воротам за ее пределами. Перехватив мяч, другой коллектив атакует любые из малых ворот.

ВАРИАНТЫ:

1. В зону можно подавать только с первого мяча.

2. Для игры использовать другой мяч. РЕКОМЕНДАЦИИ: Для улучшения игры мы можем ввести нейтрального игрока.

Игра «В 3 зонах»

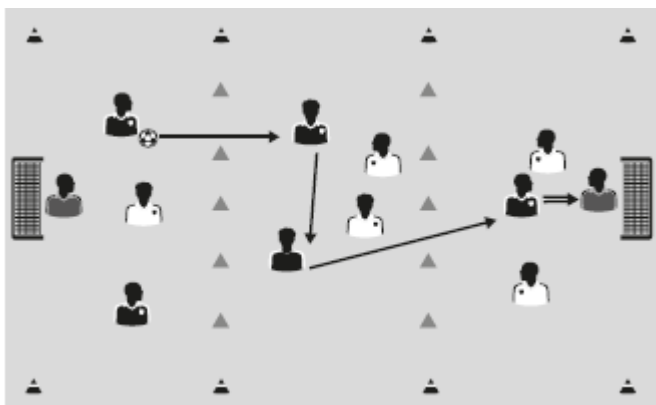

Рис. 159. Схема игры «В 3 зонах»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 человек + вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Поле игры представляет собой прямоугольник 30х20 м, который разделен на 3 сектора. В игре участвуют 2 команды по 5 полевых игроков плюс вратарь. Участники соревнования закреплены за отдельными секторами спортивной площадки, которые они не могут покинуть, но могут передавать мяч от сектора к сектору. Заданием является доставить мяч к нападающему в крайнем секторе, где действует 1х2. Если противоположной команде удастся перехватить мяч в любом из секторов, меняются ролями.

ВАРИАНТЫ:

1. Пас может быть сделан из любой зоны.

Игра «Каждый своего»

Рис. 160. Схема игры «Каждый своего»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды: в одной 6 человек, в другой 4 + 1 вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 мин.

ХОД: Играет проходит на половине футбольного поля, разделенного на две равных половины. В игре участвуют две команды: одна из 6 игроков (атакующих), и другая из 4 игроков (защищающих). Атакующие разделены по 3 игрока на каждой половине. Они не могут покинуть свои сектора спортивной площадки, а защищающие могут по нему беспрепятственно двигаться. Заданием атакующих игроков является атака больших ворот, а защищающих – перехват мяча и, если им это удастся,

быстрое нападение на одни из малых ворот.

ВАРИАНТЫ:

1. Атакующие участники соревнования используют два контакта.

2. Гол, забитый при выходе 1х1, приносит вдвое больше очков.

Игра «Цветные стойки»

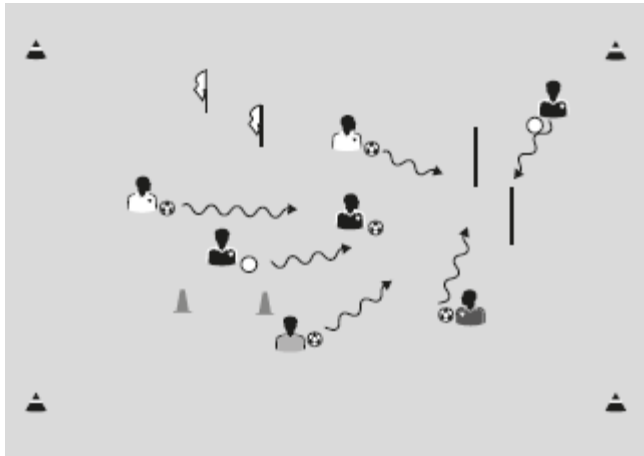

Рис. 161. Схема игры «Цветные стойки»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин. ХОД: Каждый из участников соревнования владеет мячом, ведет его в определенном поле игры. На этом поле находятся 3 ворот, образованных стойками 3 разных цветов. По сигналу тренера (он должен назвать цвет) все игроки как можно быстрее стараются пройти с мячом через ворота заданного цвета. Два последних игрока выполняют 3 приседания.

ВАРИАНТЫ:

1. Для затруднения можно ввести больше цветных ворот.

Игра «10 передач»

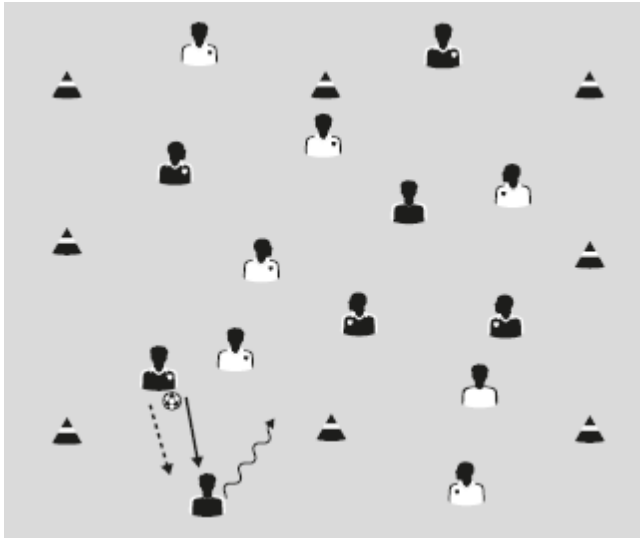

Рис. 162. Схема игры «10 передач»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 7 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Пять игроков каждой команды находятся на поле игры, а два других – вне поля у боковых линий. Заданием полевых является выполнение 10 передач, боковые игроки также участвуют в игре. После каждого розыгрыша в поле необходимо сыграть на игрока вне поля игры. За выполнение 10 передач команда получает 1 балл.

ВАРИАНТЫ:

1. Можно ввести игру на два или один контакт.
2. Для игры можно ввести другой мяч.

Игра «Обойди зону»

Рис. 163. Схема игры «Обойди зону»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством игроков. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Играет заключается в доставке мяча через зону противоположной команды игроку, установленному за зоной противника. За такой розыгрыш команда получает 1 балл. Побеждает команда, которая получит большее баллов.

ВАРИАНТЫ:

1. Передачу игроку за зоной соперника можно сделать после выполнения 5 передач в поле.

2. В поле играть на два или один контакт.

Игра «4х4 с двумя защитниками»

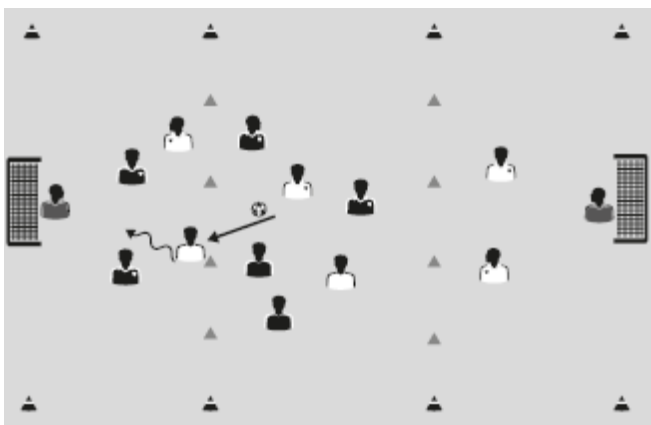

Рис. 164. Схема игры «4х4 с двумя защитниками»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 игроков + вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин.

ХОД: Заданием команды является обыгрывание противников в срединной зоне спортивной площадки. Затем 2 нападающих входят в зону противника, разыгрывая мяч 2х2 с ударом по воротам. За вход в зону команда получает 1 балл, за удар по воротам – 2 балла, за гол – 3 балла. Выигрывает команда, которая наберет больше баллов.

ВАРИАНТЫ:

1. Можно ввести другой мяч.
2. Можно снять вратаря и играть на одни или двое малых ворот.

Игра «Квадраты»

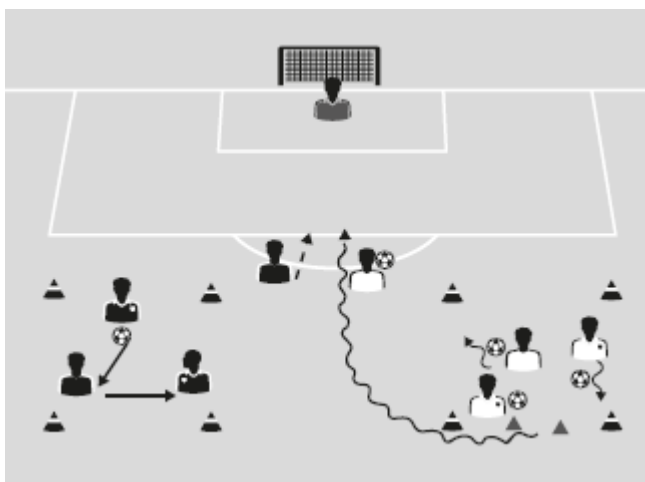

Рис. 165. Схема игры «Квадраты»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока и 1 вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 мин.

ХОД: На площадке размечены 2 квадрата: в одном располагаются нападающие с мячами, в другом защитники, выполняющие передачи между собой. По сигналу тренера атакующий игрок устремляется к воротам, и в этот же момент ему навстречу выбегает один из защитников. Задача каждого выиграть поединок 1х1. За удар по воротам нападающий зарабатывает 1 балл. Через определенное время команды

меняются ролями.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Нужно помнить, чтобы расстояния между квадратами были соответствующими, иначе игра не достигнет заложенных автором целей.

Игра «4 цвета»

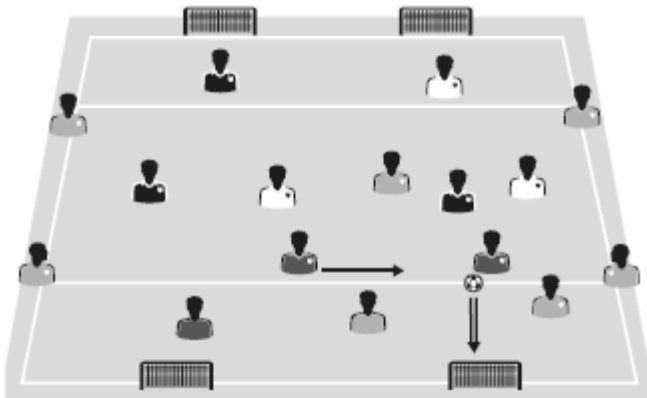

Рис. 166. Схема игры «4 цвета»

МЕСТО: Футбольное поле (30х40 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4 команды по 3 игрока и 4 нейтральных.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 мин.

ХОД: На поле находятся 4 команды по 3 игрока и 4 нейтральных за линиями, играющих с командой, владеющей мячом. Каждая защищает свои ворота и забивает в ворота противников. Произвольное число контактов допускается полевым игрокам, а нейтральным только 2 контакта. Полевые не могут выходить за боковые и размеченные лицевые линии. Нейтральные не могут входить на поле игры.

ВАРИАНТЫ:

1. Играть на 2 контакта в поле.
2. Атаковать ворота с первого мяча.

Игра «9 квадратов»

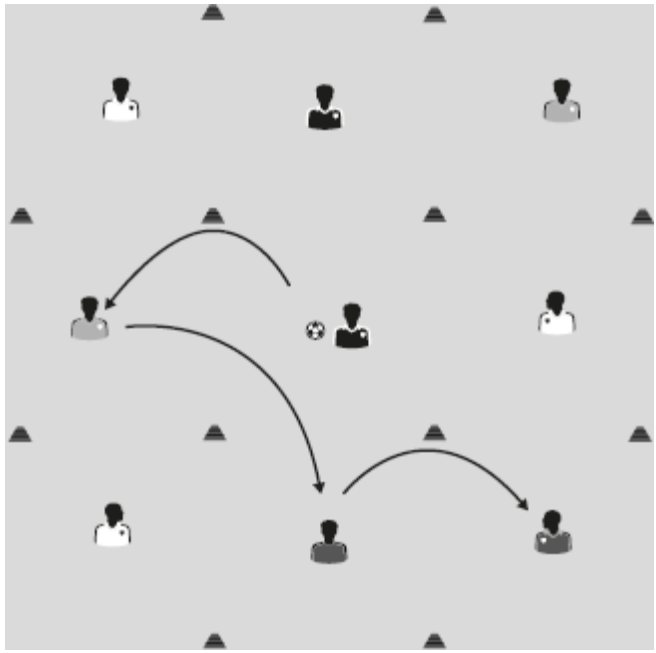

Рис. 167. Схема игры «9 квадратов»

МЕСТО: Футбольное поле (9 площадок, размерами 1,5 х 1,5 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 9.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До последнего игрока.

ХОД: Каждый участник занимает 1 поле, вытянутое по жребию перед игрой. Начинает игру «розыгрышем» участник в среднем поле. На поле каждого игрока мяч может упасть 1 раз, а после должен быть сыгран на поле другого игрока. Если игрок обрабатывает мяч в воздухе, тогда имеет неограниченное число контактов. Участник, который не сможет защитить свое поле или не попадет на поле противника, покидает его и поле становится не активным. Игрок, оставшийся на своем поле последним, выигрывает.

Игра «Гонка по кругу»

Рис. 168. Схема игры «Гонка по кругу»

МЕСТО: Футбольное поле (центральный круг).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5–6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

ХОД: Участники разделены на 2 коллектива. Каждый имеет номер от 1 до 5/6. Игроки одной команды установлены в ряд на одной половине окружности, другой команды – на второй половине. По сигналу тренера (направление бега и вызов номера) игроки стартуют по кругу «слаломом» и возвращаются на стартовые позиции. Первый зарабатывает очко для команды.

ВАРИАНТЫ:

1. Ведение мяча вперед слаломом.
2. Ведение мяча спиной вперед подошвой.
3. Игроки на окружности маршируют.

Игра «Найди своего»

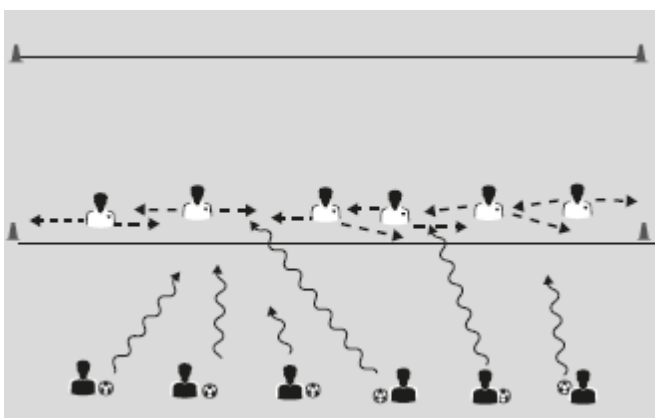

Рис. 169. Схема игры «Найди своего»

МЕСТО: Футбольное поле (25х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5–6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До 5 очков.

ХОД: В игре участвуют два равночисленных коллектива с пронумерованными игроками. Участники разбиваются в пары согласно номерам. Один коллектив выстраивается с мячами на лицевой линии спортивной площадки. Другой коллектив стоит на средней линии к ним спиной. По сигналу тренера команда с мячами быстро ведет их в направлении средней линии, изменяя начальную расстановку, а игроки без мячей разворачиваются и стараются найти номер своей пары, догнать его и отнять мяч. Команда с мячами получит столько очков, сколько игроков с мячами пересечет центральную линию. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра «Двигающиеся ворота»

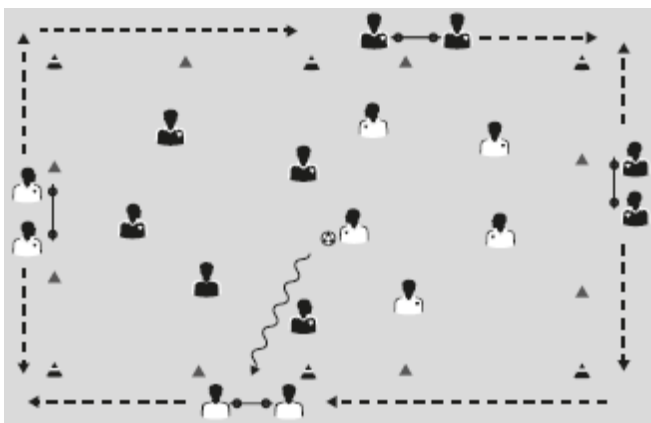

Рис. 170. Схема игры «Двигающиеся ворота»

МЕСТО: Футбольное поле (20х40 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 человек и 4 человека в каждой команде для формирования подвижных ворот.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Играть как обыкновенный в футбол, с условием, что 4 дополнительных участника соревнования в каждой из команд создают 2 подвижных ворот, удерживая попарно перекладины ворот и двигаются только по линиям, ограничивающим поле игры на половине противника. Очки добывают полевые игроки, попав в одни из подвижных ворот.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Частые смены «вратарей», напр. по набору очка.

Игра «Пас верхом»

Рис. 171. Схема игры «Пас верхом»

МЕСТО: Футбольное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 8 человек.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Играть как обыкновенный в футбол с условием, что игрок, который хочет отдать пас партнеру должен взять мяч в руки и сделать пас верхом без отскока от игровой поверхности. Игрок, получивший мяч, может вести его, либо сделать пас таким же способом.

ВАРИАНТЫ:

1. Можно ввести определенное число контактов с мячом.

Игра «5 мячей»

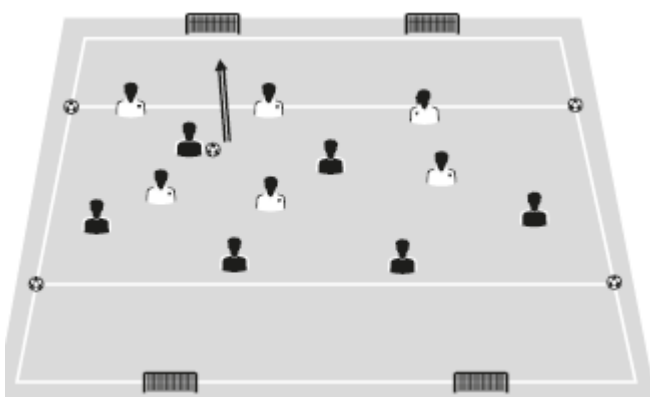

Рис. 172. Схема игры «5 мячей»

МЕСТО: Футбольное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

ХОД: Играть как обыкновенный в футбол на 4 малых ворот без вратарей, без нарушений. Дополнительно на спортивной площадке расположены 4 мяча в разных местах на маркерах. Если игрок выбьет или упустит мяч за пределы поля, то он должен отправиться за мячом и установить на свободный маркер. В это время противники используют мяч с любого маркера и продолжают играть в большинстве. Каждое попадание в ворота – 1 очко.

ВАРИАНТЫ:

1. Можно ввести определенное число контактов с мячом.

Игра «Иммунитет»

Рис. 173. Схема игры «Иммунитет»

МЕСТО: Футбольное поле и обозначенные 5 зон безопасности.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 11 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Играть как обыкновенный в футбол с условием, что игрок с мячом на одной из 5 зон безопасности неуязвим и противники в этой зоне не могут его атаковать. На всей остальной территории спортивной площадки играют по обычным футбольных правилам.

ВАРИАНТЫ:

1. Введение нейтрального игрока.
2. Введение определенного числа контактов с мячом.
3. В зонах безопасности определено время пребывания.

Игра «На 4 ворот, суммируя передачи»

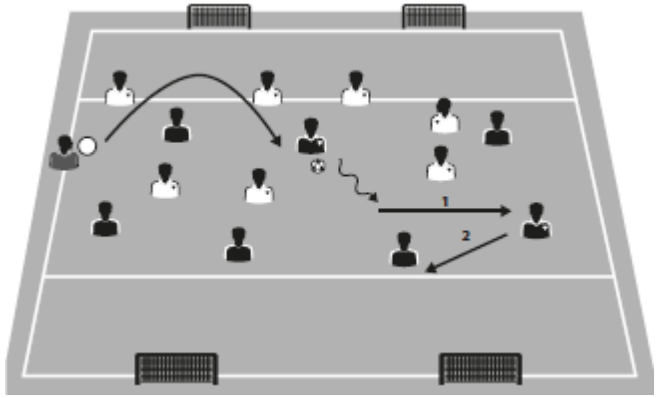

Рис. 174. Схема игры «На 4 ворот, суммируя передачи»

МЕСТО: Футбольное поле (половина).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 7 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х5 минут.

ХОД: Игра начинается с введения мяча в игру тренером, который подбивает его вверх. Игрок, обработавший мяч, имеет неограниченное количество контактов с мячом. Когда он делает пас партнеру, то выкрикивает цифру, обозначающую номер успешной передачи и в то же время количество разрешенных контактов с мячом (в данном случае это цифра 1), и отдает пас следующему партнеру (он выкрикивает два и имеет в распоряжении 2 касания) и так до перехвата мяча соперником. Команда, завладевшая мячом, действует по тому же принципу: первый игрок обладает произвольным числом контактов с мячом, следующий одним, потом двумя и т. д. Мяч переходит к сопернику в случае забитого гола или выхода за пределы поля. Команда, получившая мяч, продолжает с того места, где мяч покинул площадку.

ВАРИАНТЫ: Можно ввести нейтрального с произвольным число контактов.

Игра «Быстрый мяч»

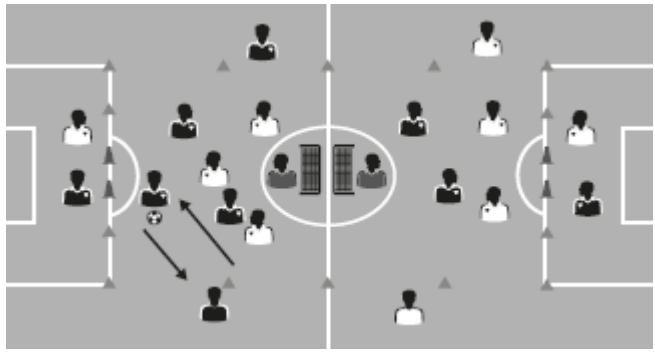

Рис. 175. Схема игры «Быстрый мяч»

МЕСТО: Футбольное поле (16х16 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек и по 4 дополнительных игрока для каждой команды за пределами игровой площади.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Зависит от установки тренера.

ХОД: Играть в определенной зоне на 4 ворот: 2 малых ворот на лицевых линиях без вратарей, 2 на центральной установлены сеткой к сетке с вратарями. Полевые игроки имеют в активе 2 контакта, а дополнительные игроки за линиями – 1 контакт. За гол в малые вороты дают 1 очко, за гол в большие ворота 2 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Частые смены полевых и дополнительных игроков, например, по забитому голу.

Игра «Гонка в квадратах»

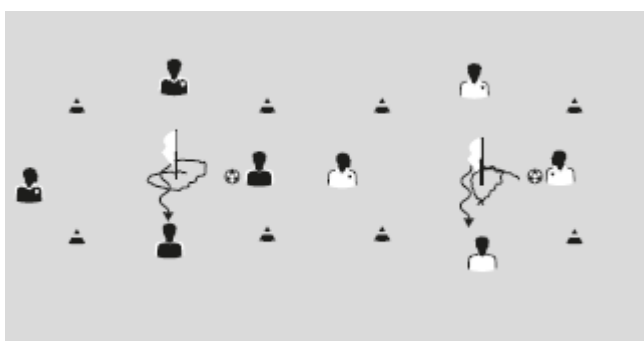

Рис. 176. Схема игры «Гонка в квадратах»

МЕСТО: Футбольное поле (2 квадрата 20х20 м. с флагом в центре).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 человека.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Пока не закончит последний.

ХОД: Участники соревнования, разделены на две четверки.

Каждая четверка стоит в пределах своего квадрата, а каждый из игроков установлен на одной из его сторон. По сигналу тренера первый игрок ведет мяч к флагу в центре, делает оборот на 360 градусов и дальше ведет мяч к партнеру, который стоял от него слева. Как только мяч пересекает линию стартует следующий и так далее. Выигрывает команда, участники которой первый закончат гонку.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно ввести разные задания и направление бега.

Игра «Бразильская с боковыми зонами»

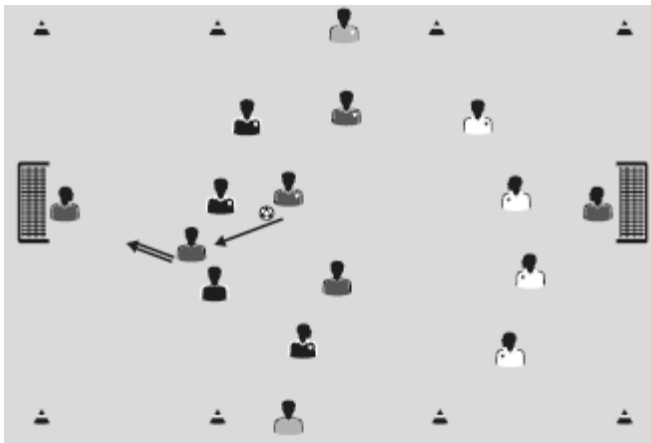

Рис. 177. Схема игры «Бразильская с боковыми зонами»

МЕСТО: Футбольное поле (40х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 4 человека, 2 нейтральных и 2 вратаря.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: По установке тренера.

ХОД: Команда А атакует, команда В защищает ворота. После потери мяча или гола, В атакует противоположные ворота, а коллектив С выходит на площадку для защиты ворот и так дальше по кругу. Дополнительно команда с мячом может использовать 2 нейтральных игрока, передвигающихся вдоль боковых линий, с условием, что за время одного нападения могут с ними обменяться передачами не более 4 раз. Нейтральные играют только с атакующей командой. Каждая команда считает свои голы. Игра продолжается до прекращения ее тренером.

Игра «4 команды на 8 ворот»

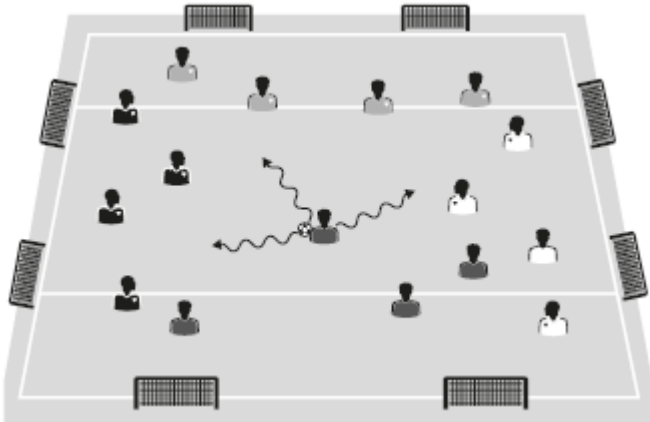

Рис. 178. Схема игры «4 команды на 8 ворот»

МЕСТО: Футбольное поле (50х50 м).
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4 команды по 4 человека.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 12 минут (4х3).

ХОД: Команды защищают по 2 малых ворот на одной из назначенных линий, и могут забивать в произвольные ворота других 3 команд. Игра проходит на один контакт в первой четверти. После каждой четверти команды изменяют свои спортивные площадки справа налево и добавляют 1 контакт, то есть в другой четверти играют, используя 2 контакта. Побеждает коллектив, который забьет больше всего голов.

Игра «Разными способами»

Рис. 179. Схема игры «Разными способами»

МЕСТО: Половина футбольного поля.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек и 1 вратарь.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Одна из команд атакует, другая защищается с вратарем. Атакующие зарабатывают очки ударами по воротам. Защитники играют на удержание, чтобы нападающие имели как можно меньше времени на взятие ворот. После 7 выполненных передач без удара у нападающих вычитается очко. Атакующие зарабатываю очко в случае совершенного удара в створ ворот. После окончания времени первой половины делают смену защищающих с атакующими. Результат то сумме набранных очков в обеих половинах.

Игра «Командная собачка»

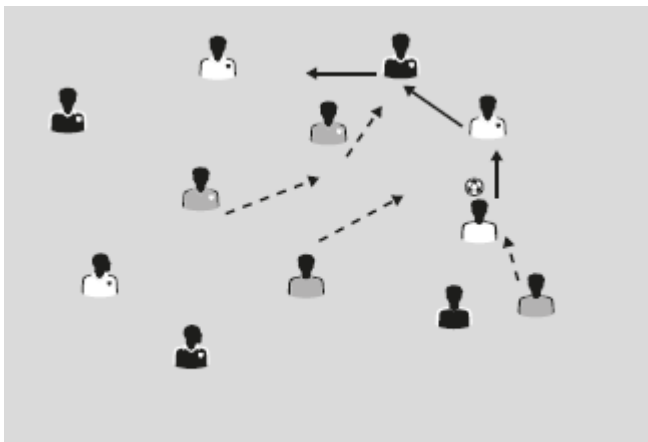

Рис. 180. Схема игры «Командная собачка»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем для игры 20х40 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер в зависимости от целей.

ХОД: Игра на удержание мяча. 2 команды с мячом играют между собой. Третья команда старается отобрать мяч. После перехвата мяча коллективы меняются местами. Игроки, потерявшие мяч идут в отбор. Игра продолжается на 1 касание.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игру можно проводить на определенное число передач, напр. 21.

Игра «Крестики-нолики на большой спортивной площадке»

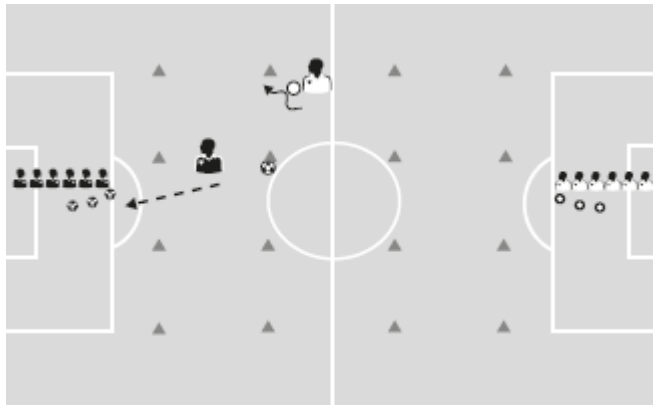

Рис. 181. Схема игры «Крестики-нолики на большой спортивной площадке»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6–7 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До установки 4 мячей одного цвета в линию по горизонтали.

ХОД: В игре участвуют 2 команды по 6–7 игроков. Каждая из команд владеет 4 мячами отличного цвета от мячей противника. Заданием участников является быстрая расстановка 4 мячей в одну линию на спортивной площадке. 4 первых участников из каждой команды стоят с мячами. Стартуют по очереди, ведут мяч удобным способом к произвольному маркеру, оставляют мяч и возвращаются. Следующий участник трогается по касанию ладони с партнером. Когда все мячи находятся на площадке, следующие игроки перемещают их в другие места с целью создания помехи противникам для составления линии. Выигрывает коллектив, который первый уложит 4 мяча в ряд и вернется на исходную позицию. Мячи соперника трогать запрещено.

ВАРИАНТЫ:

1. Можно изменить способ ведения мяча.
2. С целью затруднения можно устанавливать мяч на маркер.

Игра «Поединок квадратов»

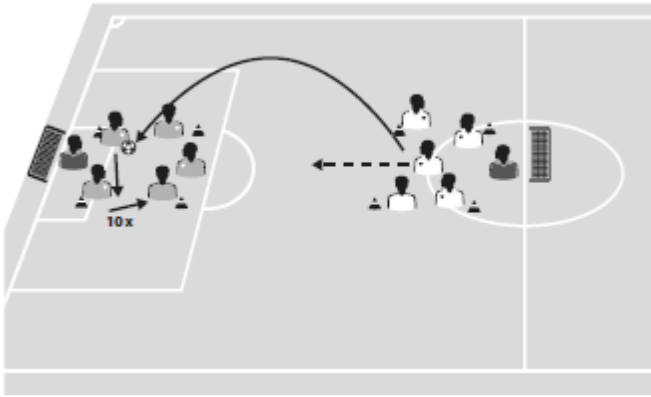

Рис. 182. Схема игры «Поединок квадратов»

МЕСТО: Половина спортивной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 игроков и 2 вратаря.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает проводящий.

ХОД: Участники игры установлены в квадратах (10х10 м). Заданием является перевод мяча с одного квадрата до другого (расстояние около 30 м), игрок, который выполнил точный перевод бежит за мячом в квадрат противника. Противник пробует остаться с мяче, выполнив минимум 10 передач. Если им это удастся, то переходят к нападению на ворота соперника, где доходят до поединка 5х2. Забив гол коллектив получает 1 очко. Если игроку удастся отобрать мяч в квадрате соперника, он может забить гол. Побеждает коллектив с большим количеством очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Каждый из участников имеет 3 попытки для перевода мяча, и если все будут неудачными, ожидающая команда атакует 5х2. Игроки начинают обмениваться передачами в квадрате в моменте входа соперника с противоположной команды. Забить гол можно только с из квадрата.

Игра «Перебрасывание в квадратах»

Рис. 183. Схема игры «Перебрасывание в квадратах»

МЕСТО: Половина спортивной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает проводящий.

ХОД: Участники игры установлены в квадратах (10х10 м) напротив друг друга на расстоянии около 25–30 м. Игрок противоположной команды вбегает в квадрат, а в это время игроки начинают обмениваться передачами между собой на два контакта. После выполнения 10 передач коллектив старается перебросить мяч в соседний квадрат таким способом, чтобы препятствующий игрок его не перехватил. Каждое меткое перебрасывание это 1 очко. Выигрывает коллектив с большим количеством очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно выполнить больше 10 передач в квадратах.

Для групп, менее подготовленных технично, можно уменьшить число передач, напр. до 5.

ВАРИАНТЫ:

1. Играть на один контакт в квадратах.
2. Играть на две стороны одновременно.

Игра «Много возможностей»

Рис. 184. Схема игры «Много возможностей»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (от 16х16 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 игроков, по 3 дополнительных игрока за линиями и 1 нейтральный.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 мин.

ХОД: Играют в определенной зоне на 4 ворот. 2 малых, образуемых игроками на поле игры и 2 с вратарями на средней линии, установлены сеткой к сетке. Игроки в поле разыгрывают

мяч на 2 контакта. Дополнительные за линиями участники используют 1 контакт. Нейтральный участник соревнования имеет произвольное число контактов. За гол в малые мобильные ворота – 1 очко, за гол в большие ворота – 2 очка. Следует проводить частые смены полевых и дополнительных игроков, напр. по забитому голу.

РЕКОМЕНДАЦИИ: «Мобильные ворота» не должны уклоняться от мяча.

ВАРИАНТЫ:

1. Смена крайнего по выполнению каждой передачи.
2. Играть на один контакт в поле.

Игра «Бразильская в 3 зонах»

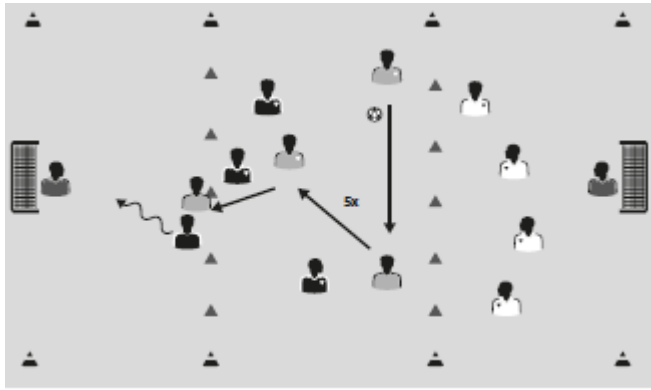

Рис. 185. Схема игры «Бразильская в 3 зонах»

МЕСТО: Футбольное поле (40х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 4 человека, 2 нейтральных и 2 вратаря.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: По установке тренера.

ХОД: Команда А атакует, команда В защищает ворота. После потери мяча или гола, В атакует противоположные ворота, а коллектив С выходит на площадку для защиты ворот и так дальше по кругу. Дополнительно команда с мячом может использовать 2 нейтральных игрока, передвигающихся вдоль боковых линий, с условием, что за время одного нападения могут с ними обменяться передачами не более 4 раз. Нейтральные играют только с атакующей командой. Каждая команда считает свои голы. Игра продолжается до прекращения ее тренером.

ВАРИАНТЫ:

1. Играть с ограниченным числом контактов.

Игра «Битва квадратов за мяч»

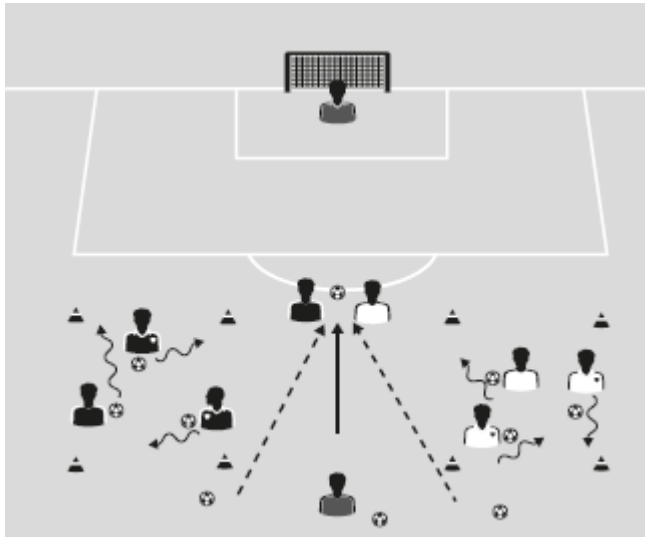

Рис. 186. Схема игры «Битва квадратов за мяч»

МЕСТО: Футбольное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 человека и вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: По установке тренера.

ХОД: Две равночисленных команды находятся каждая в своем квадрате, у каждого из участников есть мяч и присвоенный номер. По сигналу тренера (указание числа) игроки выводят мяч из квадрата, оставляя его около тренера, и бегут к мячу, вброшенному тренером. Достигнув его соревнуются в поединке 1х1. За гол – 1 очко, выигрывает коллектив, который будет иметь больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обращать внимание на очередность игроков, чтобы те имели достаточно времени на отдых.

Игра «Перевес»

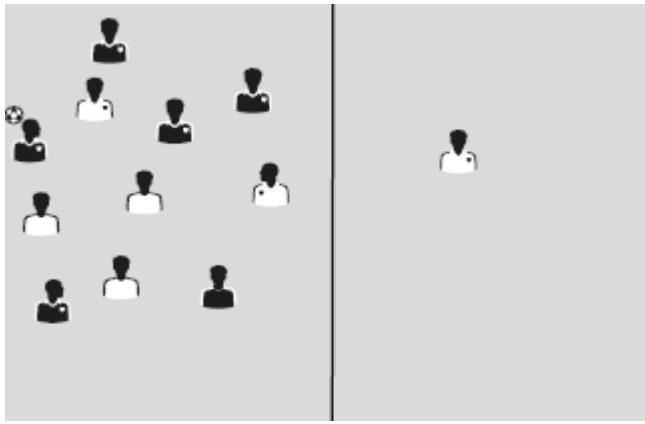

Рис. 187. Схема игры «Перевес»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Спортивная площадка разделена на две половины. Два коллектива играют в гандбол. На одной половине спортивной площадки играют 6 нападающих (команда с мячом) и 5 защитников (без мяча). На другой половине остается один из защищающейся команды. Когда мяч перехвачен, его сразу направляют этому игроку на свободную половину. Две команды устремляются за мячом на другое поле, где снова играют в отбор 5х6. Когда команда выполнит 6 точных передач, из которых одна ударом головой, и вторая либо бедром, либо стопой и т. п., она получает 1 очко.

Игра «8х8 + 2 в 3 зонах на 6 ворот»

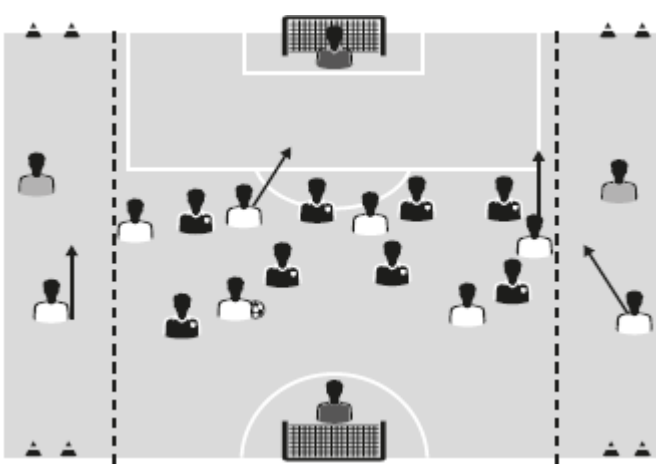

Рис. 188. Схема игры «8х8 + 2 в 3 зонах на 6 ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 18 игроков. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут. ХОД: Два коллектива играют на половине спортивной площадки. Атакующий коллектив играет на два контакта в средней зоне и на произвольное число контактов в боковых зонах. Атакующий коллектив не может забить гол, если не разыграл мяч во всех 3 зонах. Голы, забитые в центральные ворота оцениваются в 5 очков, а в боковые – 3. Нейтральные игроки передвигаются только в боковых секторах и помогают команде, которая владеет мячом.

Игра «В 3 зонах с розыгрышем в центре»

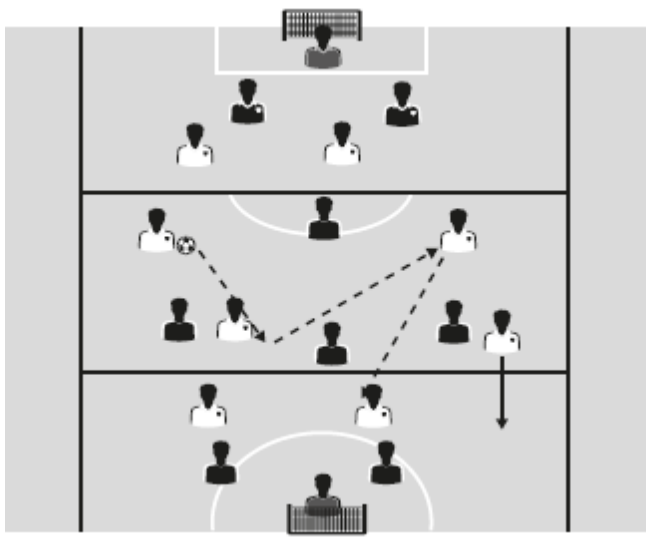

Рис. 189. Схема игры «В 3 зонах с розыгрышем в центре»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Игру начинают в срединной зоне. Атакующий коллектив может атаковать одни из двух ворот (участники соревнования сами выбирают направление нападения), выполнив минимум 3 передачи в средней зоне. После выполнения, требуемого числа передач мяч направляют в крайнюю зону и подключают одного игроков из средней зоны с целью создания численного преимущества. После забитого гола или выхода мяча за пределы поля игра восстанавливается в средней зоне. Если вратарь ловит мяч, то его команда в средней зоне разыгрывает мяч для нападения. Игроки в средней зоне играют на два

контакта, в крайних зонах на произвольное число контактов. Игроки из крайней зоны не входят в среднюю зону.

«Малая тактическая игра»

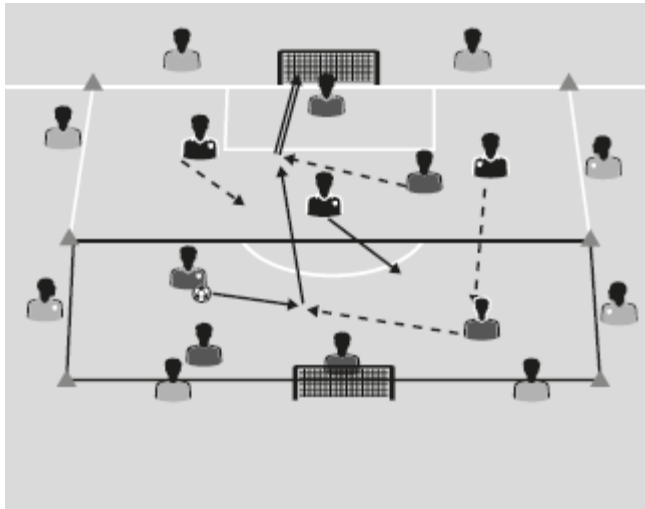

Рис. 190. Схема игры «Малая тактическая игра»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

ХОД: Игра проходит на территории 35 х 40 м. Восемь нейтральных участников расставлены на боковых, а также на лицевых линиях. Каждый из них передвигается в своей определенной зоне. Заданием отдельных коллективов является подготовка и проведение комбинации с использованием нейтральных, законченной ударом по воротам. Игра опирается на создание числового преимущества в данном секторе спортивной площадки за счет по меньшей мере двух нейтральных игроков. Способствует совершенствованию умения принятия решения во время оперирования мячом, а также формированию специальной выносливости. Позволяет отработать быстрый переход от нападения в защиту, а также оценить большую важность позиции и функции на спортивной площадке.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– время продолжительности игры – 5 минут;

– смены, осуществляемые в обеих коллективах;

– можно провести игру системой 1х1;

– нейтральные передвигаются только в своих секторах спортивной площадки;

– нейтральные имеют определенное количество контактов с мячом (один или два);

– нейтральные имеют возможность паса только атакующим (в другой версии можно дать им возможность обмена передач между собой);

– можно ограничить возможность возвращения в зону защиты одному из нападающих (отработка числового преимущества нападающими, а также быстрый переход в контр нападение, перехватив мяч).

Игра «8х6 на 5 ворот»

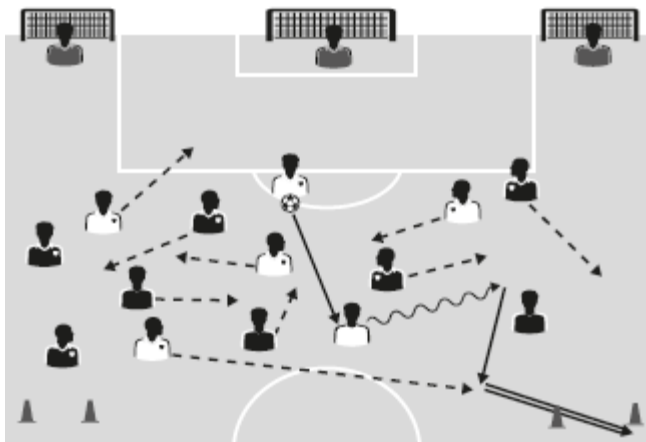

Рис. 191. Схема игры «8х6 на 5 ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 14 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20–25 минут.

Игра проходит на половине футбольного поля, на которой дополнительно по краям установлены четверо ворот (по двое на каждой из сторон). Синяя команда, состоящая из 6 участников, защищает трое ворот, в которых находятся вратари. Красная команда из 8 участников владеет двумя воротами без вратарей.

Заданием синих, защитники которой установлены в линию, является защита выхода к трем воротам, которые защищаются через вратарей. Они стараются удержать линию, выполнить переход к отдельным зонам, передают друг другу нападающих, сотрудничают с двумя помощниками, которые также выполняют передвижение в зонах. Перехватив мяч, стараются перейти в нападение на двое ворот быстрым выводом мяча из зоны защиты.

Заданием красной команды является игра в нападении против защиты, установленной в линию, и в итоге нанесение

удара по одним из трех ворот, которые защищаются вратарями. Коллектив расставлен по системе 2-4-2 и применяет фланговые проходы, передачи в разрез и перпендикулярно нападающим, а также старается производить числовые преимущества в отдельных зонах. После потери мяча коллектив переходит к защите с расстановкой в линию, при этом боковые защитники отступают на позицию боковых защитников (расстановка в двух линиях по 4).

«Игра 7х7 в четырех зонах»

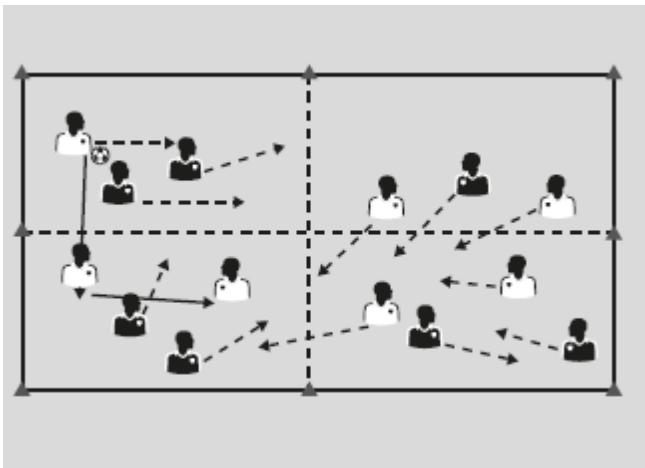

Рис. 192. Схема игры «7х7в четырех зонах»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 14 участников.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

Игра проходит в двух коллективах по 7 человек на поле 40 х 40 м. Квадрат разделен на четыре ровные частые (зоны), в которых могут произвольно передвигаться участники обеих команд. Заданием коллектива, который владеет мячом, является создание числового преимущества и выполнение передач в соседние зоны для смещения игровой нагрузки. За каждое выполнение передачи с изменением зоны, сохранением мяча и дальнейшим розыгрышем команда получает один балл. В случае, когда передача проходит через две зоны, команде засчитывается два балла. С каждым игроком можно сыграть только раз, и мяч должен быть передан следующему партнеру. Все действия игроков в атаке опираются на скорость оперирования мячом, выход на позицию и взаимному сотрудничеству как минимум трех игроков. Другой коллектив, используя активную

индивидуальную опеку (и даже отбор в два игрока) и прессинг, стремится к перехвату.

Игра «6х6 на 4 ворот с нейтральной зоной»

Рис. 193. Схема игры «6х6 на 4 ворот с нейтральной зоной»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

Игру переводить в двух командах по 6 человек на половине полноразмерной футбольной площадки. Дополнительно на каждой из сторон площадки установлены с помощью конусов ворота шириной 3 м. Заданием каждого из коллективов является защита и атака двух, установленных рядом ворот одного цвета, при условии, что мяч не может быть сыгран через центральный круг в центре поля. Удар по воротам следует производить слету, без остановки мяча, а ворота нельзя защитить с помощью рук. Коллективы стремятся использовать максимум территории поля и частые диагональные передачи для перемещения основных действий.

ВАРИАНТЫ:

– в круге можно выполнить передачу к одно касание, через круг нельзя выполнить пас, ни пробежать, атаковать и защитить все ворота при условии, что нельзя бить по тем, вблизи которых совершили перехват.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– время игры 15 минут;

– размер поля игры и нейтральной зоны приспособить к

количеству игроков;

– выбор варианта игры или ее прогрессии зависит от тематики тренировки, а также уровня подготовленности двигательных навыков участников соревнования;

– величину ворот можно произвольно регулировать, при меньших составах и незначительном уменьшении поля можно ввести в игру вратарей, заданием которых будет защита двух ворот данного коллектива.

Игра «4х4 на 4 ворот с 4 нейтральными»

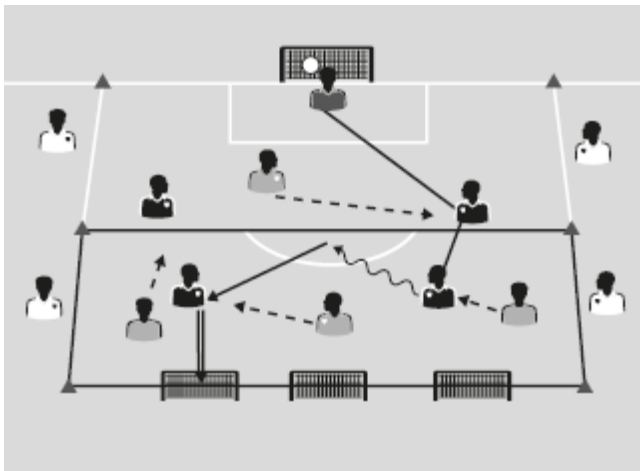

Рис. 194. Схема игры «4х4 на 4 ворот с 4 нейтральными»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

Игру проводить в трех четверках на поле 35 х 45 м, с используя постоянные ворота с вратарем, а также трое малых переносных ворот. Защищающая команда старается провести нападение с ударом в большие ворота. За каждый точный удар по воротам назначается один балл, за гол – 2 балла. Атакующая команда, перехватив мяч, либо передачей от вратаря, старается провести контр нападение на одни из трех малых ворот. Каждой из команд помогают в нападении четыре нейтральных игрока в определенных зонах за пределами поля.

ПРОГРЕССИЯ

Забить можно только с паса нейтрального (для юниоров и старших групп). В малые ворота можно бить только сходу.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– смена команд каждые 5 минут;

– нейтральные передвигаются только в своих зонах;

Изначально выполняют передачи на два контакта, по мере развития игры мы уменьшаем количество контактов до одного. Для увеличения интенсивности игры и уменьшения времени простоев в игре мы используем четыре дополнительных мяча.

Игра «3х2 с переходом до 4х3 в трех зонах»

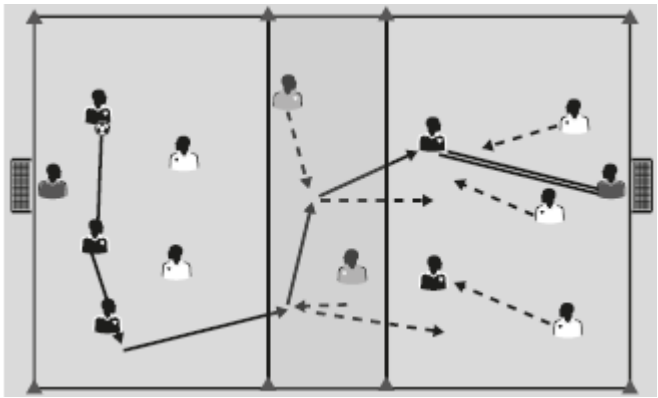

Рис. 195. Схема игры «3х2 с переходом до 4х3 в трех зонах»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

Игру проводим в двух коллективах по 5 человек на поле 30 х 20 м., разделенным на три зоны. В средней зоне находятся дополнительно два нейтральных игрока, которые играют сообща с коллективом, который владеет мячом. Их заданием является создание числового преимущества в зоне нападения. Все участники играют на уменьшенное количество контактов с мячом (младшие 3, старшие 2), а защитники и нападающие отдельных коллективов передвигаются только в своих зонах. Игру начинает вратарь передачей одному из защитников. Они обязаны выполнить минимум 3 паса между собой, а затем вывести мяч из зоны защиты в среднюю зону передачей нейтральному игроку. Нейтральные, используя максимум 2 передачи могут перейти в зону нападения, реализуя преимущество 4 х 3. Сообща с двумя нападающими стараются поразить ворота. После проведенной атаки быстро возвращаются в среднюю зону.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– игроки в средней зоне должны активно двигаться для выхода на позицию;

– количество контактов с мячом мы выбираем в зависимости

от возраста и технического развития участников;

– нейтральные обязаны выполнить минимум два паса между собой;

– нейтральные могут также бить по воротам;

– переход нейтральных в зону нападения может происходить через введение мяча или передачу;

– можно установить, что мяч, подбитый выше пояса, будет введен из-за боковой противоположным коллективом.

«Малая тактическая игра 2х1 с переходом до 3х2»

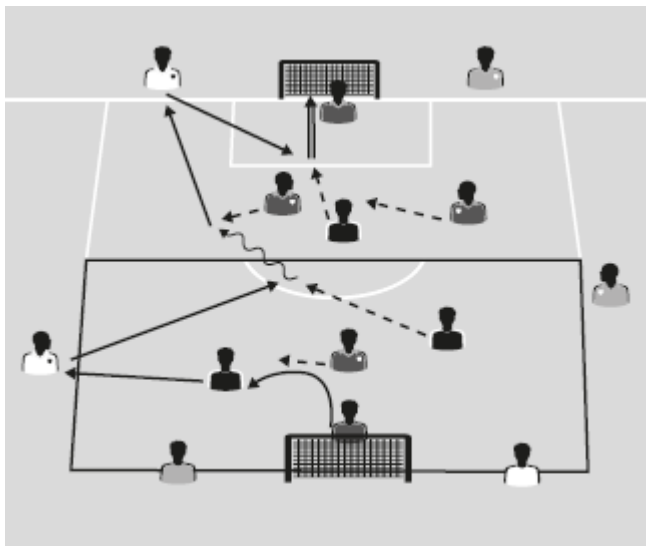

Рис. 196. Схема игры «Малая тактическая игра 2х1 с переходом до 3х2»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 участников.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

Игра проходит на поле 35 х 40 м. Поле игры разделено на две половины. За каждой из боковых линий спортивной площадки располагается по одному нейтральному игроку, а за каждой лицевой по два нейтральных. В игре участвуют два коллектива по 3 человека, а ворота защищают вратари. На каждой половине стоит нападающий игрок, который не может вернуться на собственную половину и помочь в обороне. Команда с мячом переходит к нападению из собственной зоны защиты в положении 2х1. Они могут использовать помощь двух нейтральных за боковыми линиями. После выведения мяча на половину противника разыгрывается ситуация 3х2. Основной задачей

является совершение быстрого удара, с выходом на позицию без мяча и применением наименьшего количества передач. Теперь помощь оказывают четыре нейтральных (два за боковыми линиями, два вне лицевой). Защитники должны нейтрализовать атаку.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– нейтральные должны выполнять передачи без остановки мяча;

– при выведении мяча из собственной зоны защиты игроки должны сделать минимум 3 передачи между собой;

– атакующая команда имеет определенное время на выведение мяча из зоны защиты;

– можно ограничить время на атаку на половине противника;

– можно ограничить количество контакта с мячом игрокам в атаке на стороне соперника;

– гол, забитый в результате перехвата мяча и контратаки, считается за два очка.

Игра «Кто больше попадет»

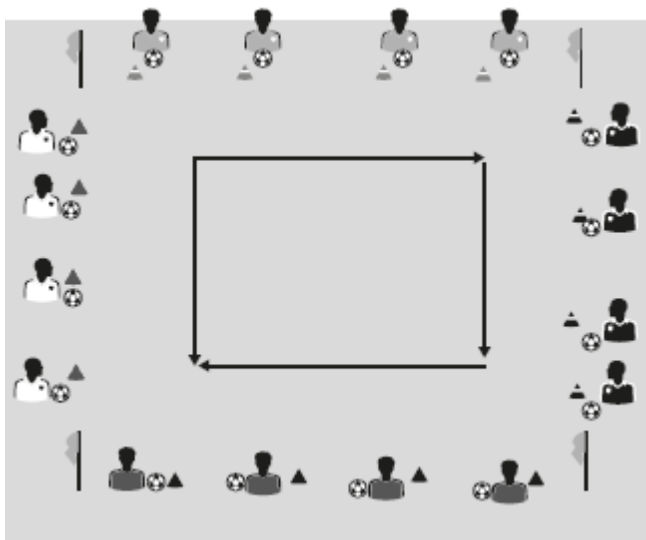

Рис. 197. Схема игры «Кто больше попадет»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут. Поле игры размечено четырьмя флажками. Его величина зависит от числа тренирующихся. На каждой линии между флажками установлено по 4-6 маркеров. В середине поля игры определен линиями

квадрат, из которого можно ударять мяч, чтобы попасть в маркер. Он удален от каждой линии на 5-7 м. Игроки разделены на 4 коллектива (зависит от количества участников) и каждый из них имеет мяч. На сигнал тренера все ведут мяч к квадрату и с этого места стараются угодить в произвольный маркер. После удара все ожидают сигнала тренера, который позволяет бежать за мячом и установить его на исходную позицию. Повторный сигнал позволяет сделать следующий удар по мячу после входа в малый квадрат. Выиграет тот коллектив, который за определенное число ударов сбил больше всего маркеров.

Игра «Страж»

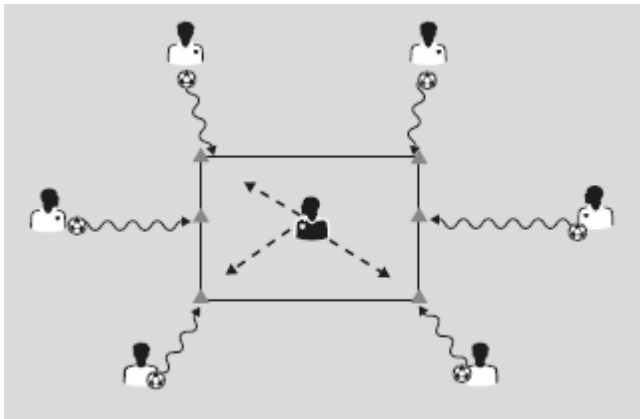

Рис. 198. Схема игры «Страж»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

Участники стоят на окружности с мячами, в середине квадрата, обозначенным шестью флажками (конусами), находится игрок без мяча – страж. Цель для каждого участника с мячом – провести мяч вокруг произвольного конуса и вернуться на исходною позицию. Заданием для караульного является поимка наибольшего числа игроков, которые находятся на его поле. Игру мы завершаем, когда все участники соревнования единожды исполнят роль караульного. Выигрывает игрок, который получил больше всего очков (за поимку каждого участника назначается 1 очко).

Игра «Смена мест с мячами»

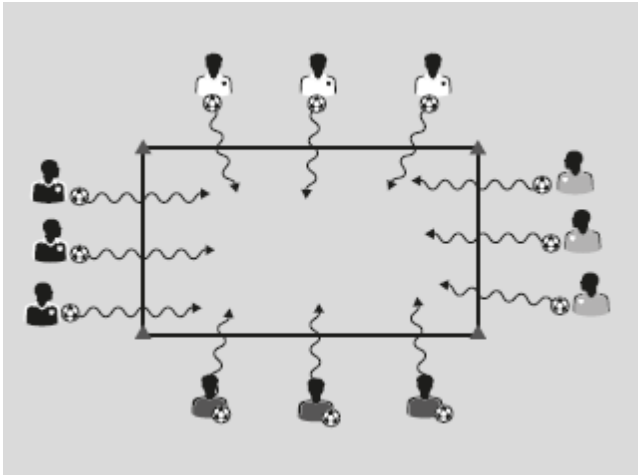

Рис. 199. Схема игры «Смена мест с мячами»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут. Участники, разделенные на четыре равночисленных коллектива. Игроки каждой команды установлены с мячами на одной из сторон квадрата. По сигналу тренера все участники соревнования ведут мячи в направлении противоположной стороны. Выигрывает коллектив, все участники которого быстрее всего сменят места и установят мячи на противоположной стороне определенным способом, напр. сядут на мяч сверху.

Игра «Через зону»

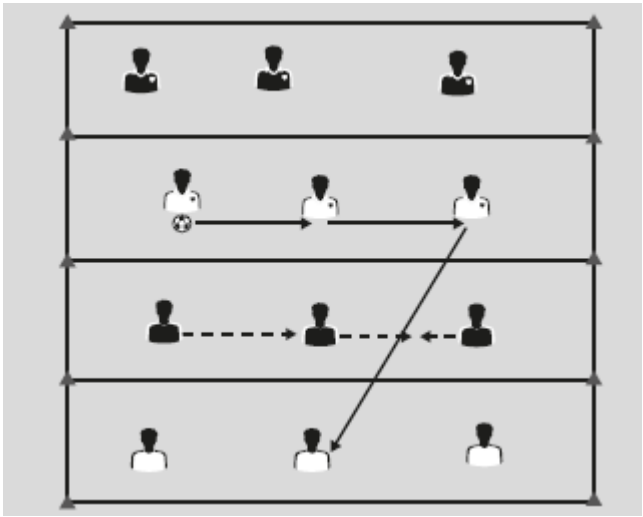

Рис. 200. Схема игры «Через зону»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

Участники соревнования, разделенные на равночисленные коллективы, установлены в четырех зонах как на рисунке. Во время игры участники не могут покидать назначенную зону. Игроки команды с мячом стремятся к выполнению эффективного паса (низом) партнерам, через зону противоположного коллектива. За каждый такой пас, выполненный внутренней частью стопы, коллектив получает 1 балл. Выигрывает команда, которая в определенный промежуток времени получит больше баллов.

Игра «Мяч капитану»

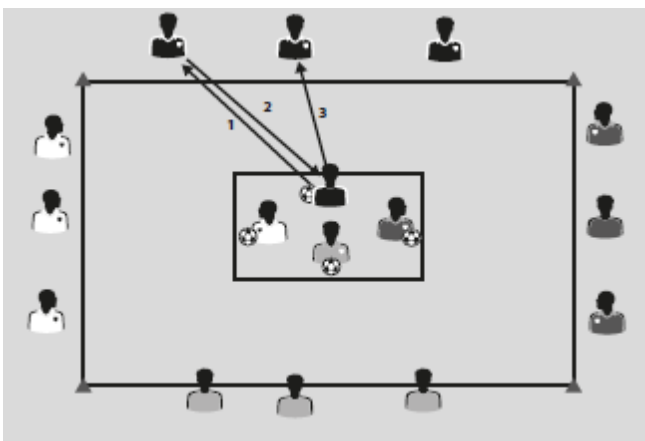

Рис. 201. Схема игры «Мяч капитану»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

Участники соревнования, разделены на четыре равночисленных коллектива и установлены на сторонах квадрата, в центре квадрата капитаны с мячами. По сигналу тренера капитаны отдают по очереди мяч игрокам, установленным в ряд на сторонах квадрата, а те, в свою очередь, возвращают мяч капитану. Все ударяют мяч внутренней частью стопы. Последний игрок в команде, получив мяч, ведет его ногами в центр и меняет капитана, который становится в начале ряда своей команды. Тем временем, остальные игроки передвигаются на месте.

Гонка заканчивается тогда, когда игроки займут стартовые позиции. За самое быстрое выполнение задания команда получает 20 баллов, вторая 18 баллов, третья 17 баллов, четвертая 16 баллов. За каждую совершенную ошибку у команды вычитается 1 балл. Выигрывает команда, которая получит наибольшее число баллов.

Игра «Кто быстрее»

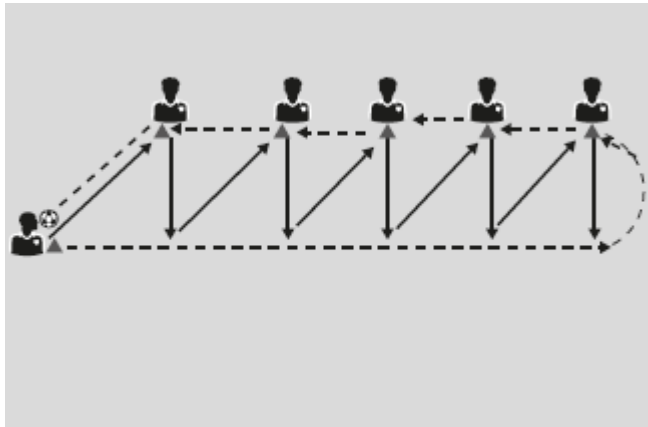

Рис. 202. Схема игры «Кто быстрее»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

Участники соревнования, разделенные на равночисленные коллективы. По сигналу тренера игрок с мячом бросает его обеими руками партнерам по очереди. Игроки ударяют мяч головой обратно подкидывающему и смещаются на одну позицию. После последнего розыгрыша подкидывающий пасует мяч внутренней частью стопы по земле партнеру, который занял его стартовое место, а сам становится на последнее место в ряду. Коллектив, который быстрее выполнит задание получает 10 баллов, другой 8. За каждую ошибку (например, контакт мяча с поверхностью поля) вычитается 1 балл. Выигрывает коллектив, который получит большее число баллов.

Игра «Головой 3 раза»

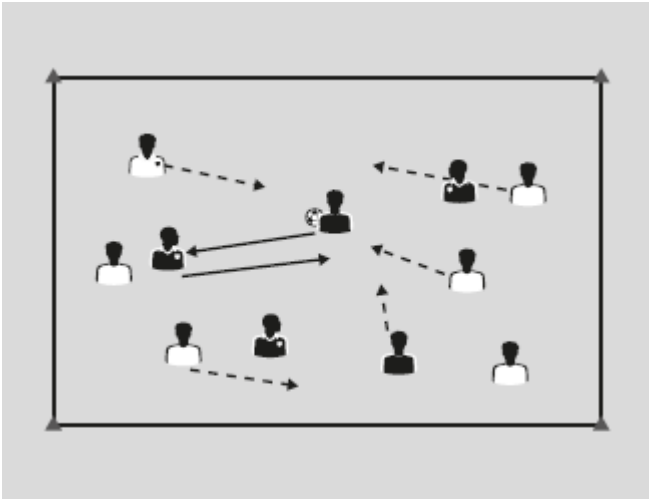

Рис. 203. Схема игры «Головой 3 раза»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

Участники соревнования, разделенные на два равночисленных, в контрастной форме коллектива, могут произвольно бегать с мячом и передавать его руками. Чтобы получить один балл, следует ударом головой трижды вернуть мяч партнеру, который набрасывал его руками. Тем временем, мяч не может касаться земли или соперника. После получения очка, игру начинает противоположная команда. Выигрывает команда, которая в определенный промежуток времени получит больше очков.

Игра «1х1 на двое ворот»

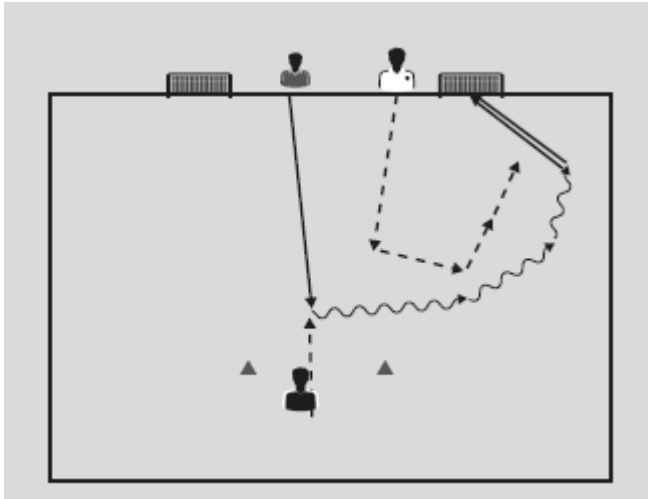

Рис. 204. Схема игры «1х1 на двое ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

Упражнение начинает вратарь, который вместе с защитником установлен между воротами, передачей мяча рукой к бегущему в его направлении нападающему. В этот момент к нападающему выдвигается защитник. Возникает поединок 1 х 1. Нападающий старается быстрым ведением мяча, частым изменением направления, а также применением обманных движений «сбросить» защитника и закончить розыгрыш ударом по одним из ворот. Защитник старается блокировать ворота заняв правильную позицию по отношению к атакующему и отобрать у него мяч. Вратарь, который защищает двое ворот, ему помогает.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– применять большую вариативность и количество изменений направления ведения мяча, разнородность обманных движений;

– упражнение заканчивается в момент отбора мяча защитником;

– после каждого поединка игроки меняются местами;

– можно ввести парный турнир, «Кто забьет больше голов», или «Кто выполнит больше перехватов мяча».

Игра «Вызов номеров с индивидуальным нападением»

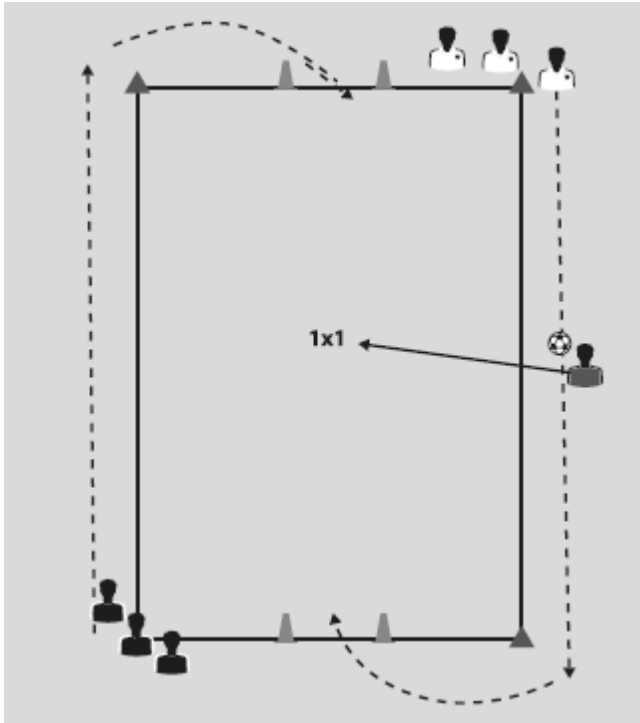

Рис. 205. Схема игры «Вызов номеров с индивидуальным нападением»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, четное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

Участники соревнования разделены на две команды, установленные на лицевых линиях поля. Каждый участник в командах получает номер от 1 до 6. Мячи у тренера в срединной зоне. Он называет определенный номер, после чего вызванные игроки стартуют вдоль боковой линии поля в направлении противоположных ворот. После того, как они пробегут ворота тренер выполняет пас вперед, и мяч захватывает более «быстрый». Атакует индивидуально (обыгрывая партнера, который не успел к мячу и стал автоматически защитником) в направлении ворот противника. Защитник, перехватив мяч, идет в контр нападение. Упражнение заканчивается ударом по воротам или выходу мяча за спортивную площадку.

Другая версия. Тренер может вызвать несколько номеров одновременно, напр. 1 и 5, тогда игроки действуют 2 на 2.

Игра «Вызов номерков с индивидуальным нападением по 2»

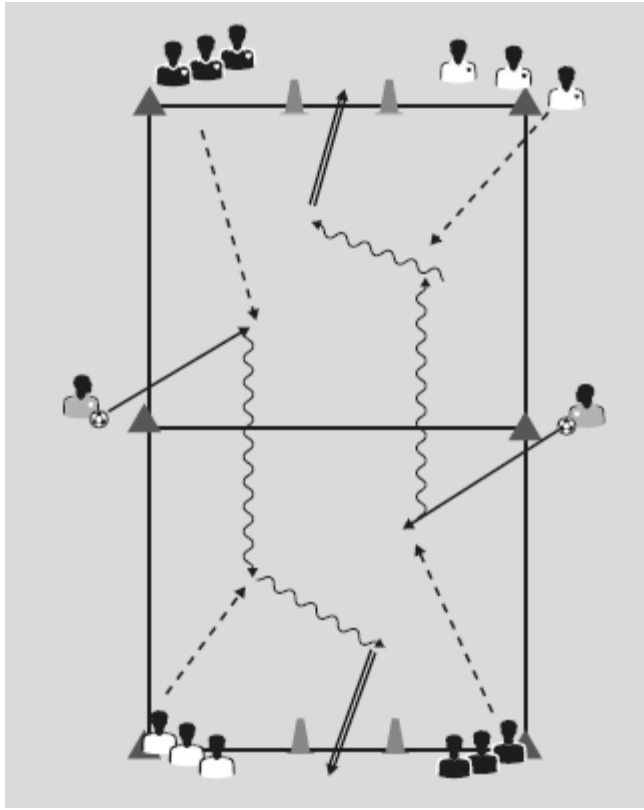

Рис. 206. Схема игры «Вызов номерков с индивидуальным нападением по 2»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

Игроки разделены на две команды. Каждая команда состоит из двух групп, которые установлены на противоположных сторонах за лицевыми линиями поля игры. Каждый участник в отдельной группе получает номер от 1 до 4. Мячами владеют двое помощников (напр. вратари), установленных в средней зоне вне поля игры. Один из них вызывает определенный номер, после чего вызванные игроки стартуют в центр спортивной площадки. Два игрока одной команды получают пас от помощников, после чего индивидуально обыгрывают защитника противоположной команды. Каждый атакующий стремится ударить низом по воротам противника. Защитник, перехватив мяч, выполняет контр нападение на противоположные ворота. Упражнение заканчивается ударом по воротам или выходу мяча за спортивную площадку.

Игра «8х8 + 1 нейтральный»

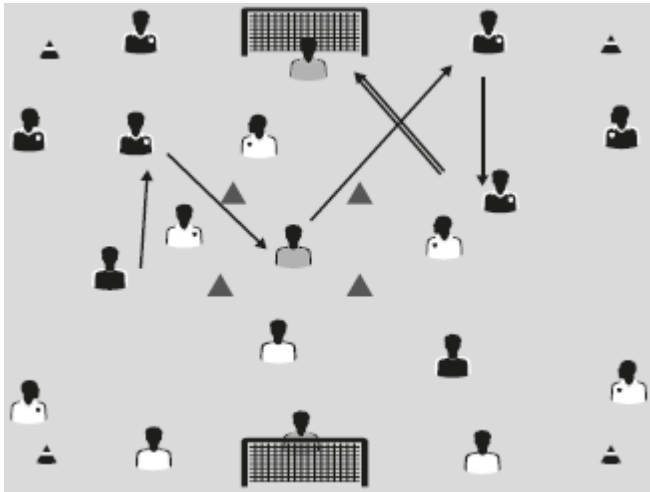

Рис. 207. Схема игры «8х8 + 1 нейтральный»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 13 игроков.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Играет проходит в квадрате 40х40 м. Участвуют в ней два равночисленных коллектива по 8 игроков, а также один нейтральный. В поле находится по 4 игрока из обеих команд и нейтральный, полем которого является квадрат 10х10 м в середине спортивной площадки. Остальные игроки расстановлены вне поля игры. Задача команд забить как можно больше мячей. Коллектив, который с мячом должен перед ударом по воротам выполнить, по меньшей мере 5 передач между собой, из них 3 с нейтральным. Игроки вне поля игры, играют на один контакт с полевыми.

Игра «Фланговая атака 6х4»

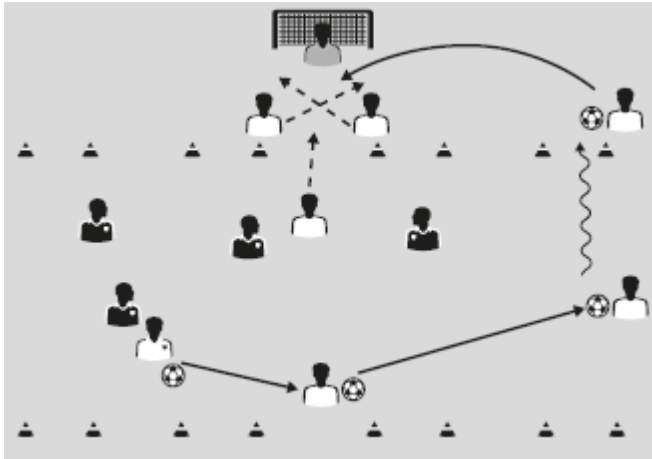

Рис. 208. Схема игры «Фланговая атака 6х4»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 игроков и вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Играет проходит на s спортивной площадки. Участвуют в ней два коллектива. Один из них защищает ворота, другой проводит атакующую комбинацию с ударом. Возле штрафной находятся четверо малых ворот. Если атакующие проведут мяч через одни из ворот, добывают 1 очко, когда закончат комбинацию ударом по воротам с передачи в центр с фланга добывают 2 очка. Защищающаяся команда за срыв атаки и проведение быстрого нападения на одни из четырех малых ворот добывает 2 очка. Выигрывает коллектив, который получит больше очков.

Игра «3х3 на трое ворот»

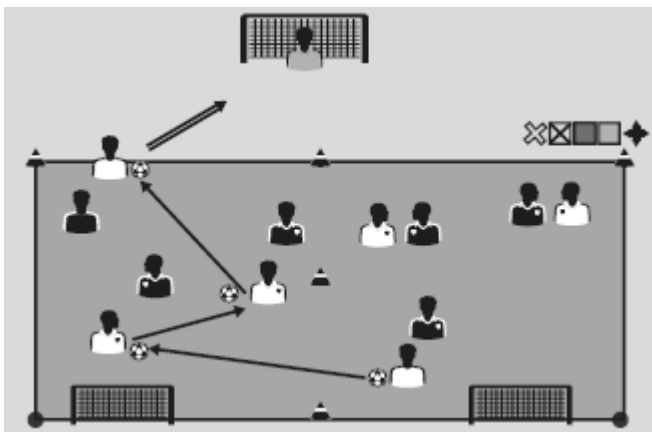

Рис. 209. Схема игры «3х3 на трое ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: минимум 12 игроков.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Поле игры разделено на две равных половины. В игре участвуют два равночисленных коллектива. Атакующие разделены по 3 игрока на одной половине. В поле игры атакующих игроков находятся по одним малым воротам. Они не могут покинуть свои сектора спортивной площадки, зато защищающиеся игроки могут по нему беспрепятственно передвигаться. Заданием атакующих является забить как можно больше мячей в большие ворота, а защищающихся в одни из двух малых ворот.

Игра «7х7 + 2 вратаря»

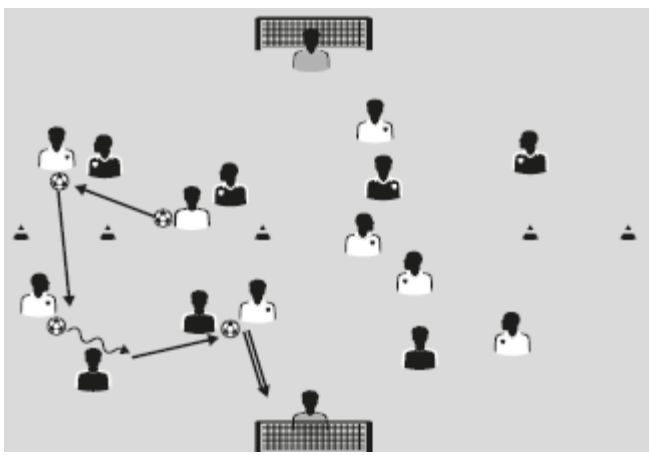

Рис. 210. Схема игры «7х7 + 2 вратаря»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 16 игроков.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Полем игры является вся спортивная площадка. В игре участвуют два равночисленных коллектива, которые разделены на защищающих и атакующих игроков. Атакующие должны забить, защитники сорвать атаку противоположной команды. На средней линии поля игры установлены трое малых ворот, если любой из коллективов перехватит мяч и сможет доставить его своим атакующим игрокам через малые ворота добывает 1 очко. За гол коллектив также получает 1 очко. Выигрывает коллектив, который соберет больше очков.

Игра «На 6 малых ворот»

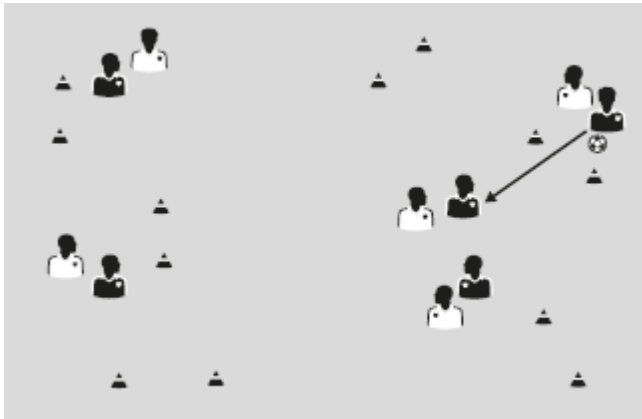

Рис. 211. Схема игры «На 6 малых ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Полем игры является квадрат 40х40 м, в котором находятся 6 малых ворот. Целью команды является обмен мин. 15 передачами между собой, и затем забить мяч в ворота. Команда, забив гол и сохранив мяч, может забивать еще. Если противоположной команде удастся перехватить мяч, она должна выполнить 15 передач.

Игра «На 3 ворот с преимуществом 7х6»

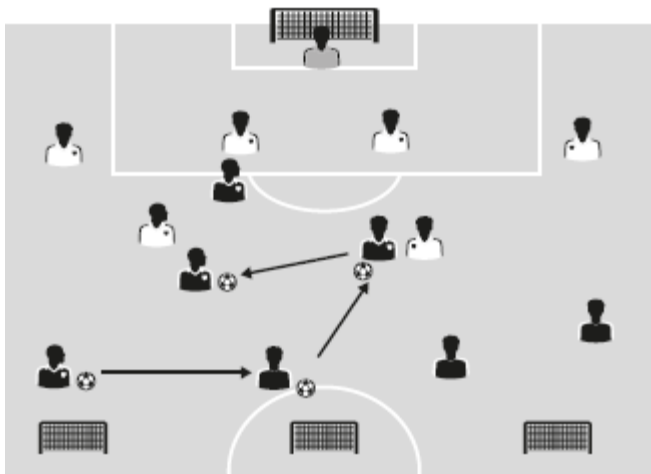

Рис. 212. Схема игры «На 3 ворот с преимуществом 7х6»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: В игре участвуют два коллектива, в одном из них 6 игроков, в другом 7, которые атакуют большие ворота с вратарем. Играют позиционное нападение с завершающим ударом по воротам. Защищающиеся должны выполнить перехват и провести быструю контратаку на одни из трех ворот, установленных на другой стороне поля. Выигрывает коллектив, который больше забьет.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– играть на два контакта;

– введение нейтрального игрока, который играет с командой с мячом;

– если атакующий коллектив забьет гол через центр, получает 2 очка.

Игра «Отбери мяч»

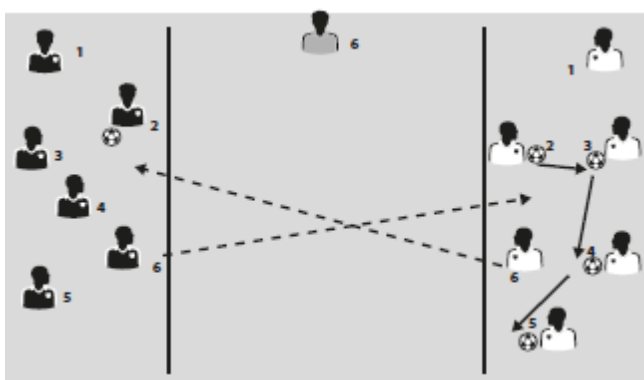

Рис. 213. Схема игры «Отбери мяч»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Полем игры является прямоугольник, разделенный на три зоны: по одной зоне для каждого коллектива и нейтральную зону. Все игроки имеют назначенные номера от 1 до 6. Заданием игроков является подача мяча согласно нумерации. По сигналу тренер вызывает по одному игроку от команды. Они должны как можно быстрее проникнуть в зону соперника с целью отбора мяча. Выигрывает коллектив, которому удастся больше раз

отобрать мяч.

Игра «Выбивала»

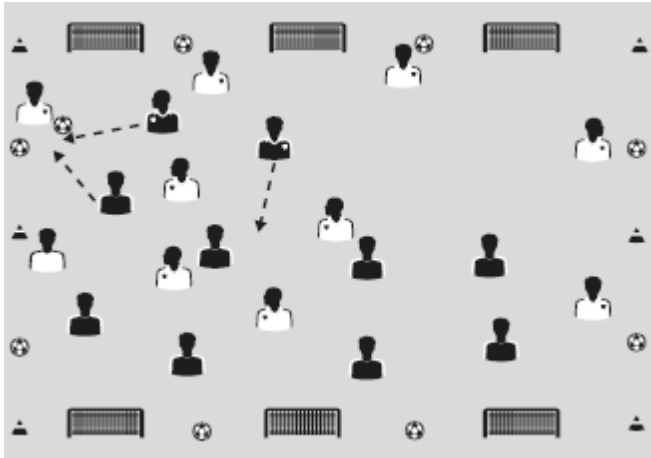

Рис. 214. Схема игры «Выбивала»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 20 игроков.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Полем игры является прямоугольник 30х50 м. В поле находятся два равночисленных коллектива, на боковых линиях установлены мячи. Заданием для коллективов является выполнение минимум 5 передач между собой и окончание комбинации ударом по воротам. Если мяч покинет поле игры, игрок противоположной команды вводит в игру один из мячей, установленных на боковой линии, так, чтобы выполнить быстрое нападение, создав преимущество на одни из трех ворот. Игрок, от которого мяч покинул поле, должен вернуть мяч на место, с которого соперник продолжил игру. Выигрывает команда, которая больше забьет.

РЕКОМЕНДАЦИИ: введение в игру большого количества мячей.

Игра «9х9 на трое ворот»

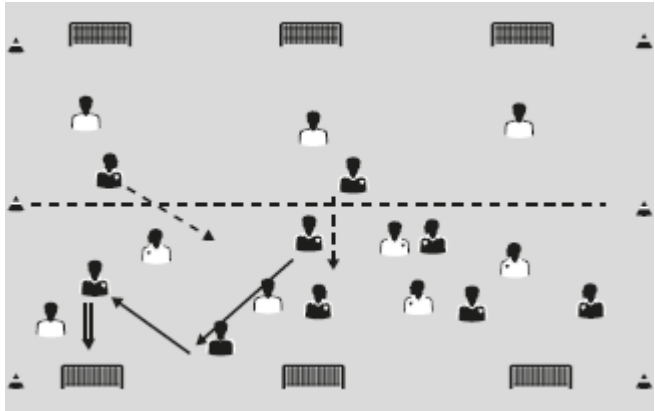

Рис. 215. Схема игры «9х9 на трое ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 18 игроков.

ХОД: В игре участвуют два равночисленных коллектива. Их задача забить максимум мячей. Игра заключается в проведении позиционного нападения вместе с сокращением поля игры. Чтобы гол был засчитан, вся команда должна находится на половине соперника. Если коллектив забьет гол ударом головой с передачи в центр из боковой зоны, то добывает 2 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– играть на два контакта;

– в боковых зонах установить двое ворот. Если игрок проведет мяч через них команда получает очко;

– введение двух мячей.

Игра «3х3 + 2 мобильных ворот»

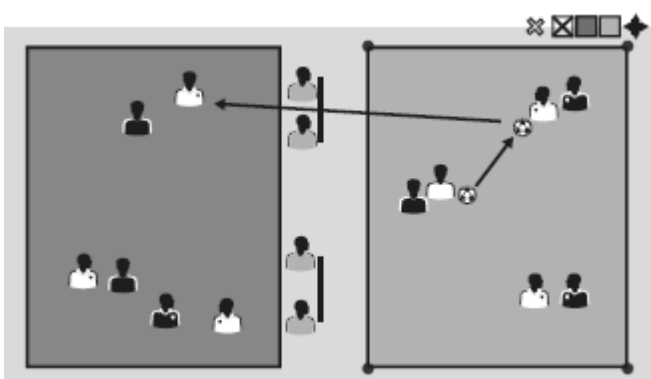

Рис. 216. Схема игры «3х3 + 2 мобильных ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 18

игроков. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут. ХОД: Полем игры является прямоугольник, разделенный на две зоны и нейтральное поле. В двух зонах находятся по три игрока каждого коллектива, в нейтральной зоне вратари создают двое подвижных ворот. Целью игры является удержание мяча и передача его в другую зону. За перевод в другую зону коллектив получает 1 очко, а если мяч проходит через одни из подвижных ворот, коллектив получает 3 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ: ограниченное число контактов;

Игра «Удержание 4х4 + нейтральный»

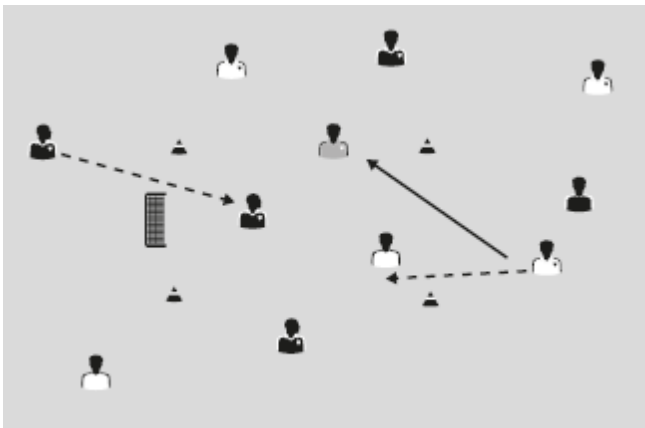

Рис. 217. Схема игры «Удержание 4х4 + нейтральный»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 9 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Поле игры представляет собой прямоугольник 40х50 м. В середине поля установлен квадрат 10х10 м, в котором находится нейтральный игрок. Заданием для команд является выполнение 5 передач между собой. Если это удастся, один из игроков пасует мяч нейтральному, где разыгрывают комбинацию 2х1 против соперника. Выигрывает коллектив, который больше забьет.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– введение большего числа участников;

– играть на два контакта.

Игра «8х8 с перемещением основных игровых действий»

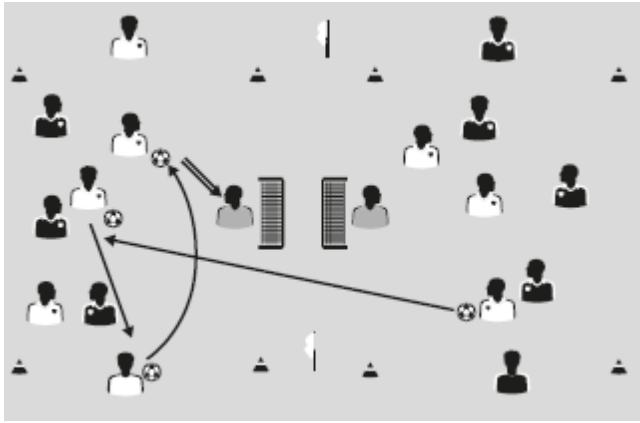

Рис. 218. Схема игры «8х8 с перемещением основных игровых действий»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 16 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Поле игры разделено на две меньших площадки, в середине установлены ворота сеткой к сетке. В игре участвует по шесть полевых и двое за боковыми линиями площадки, которые могут играть на два контакта. Необходимо разыграть комбинацию 3х3 с завершающим ударом. Игра заключается в перемещении основных игровых действий с одной стороны на другую.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– игроки вне поля могут играть на один контакт;

– для того, чтобы сделать перевод на другую сторону, следует выполнить 5 представлений.

Игра «На 8 ворот»

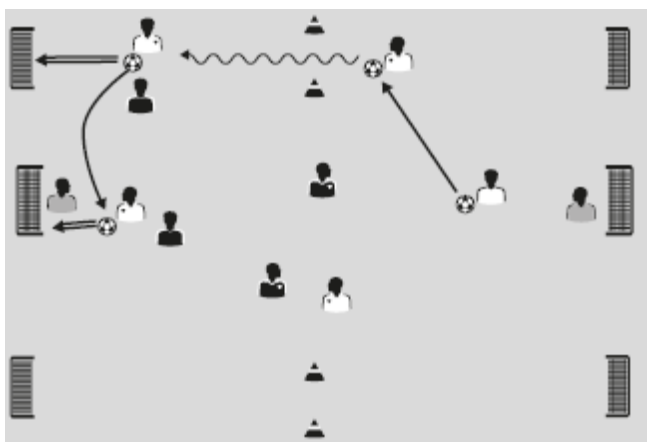

Рис. 219. Схема игры «На 8 ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Полем игры является вся спортивная площадка. В углах установлены четверо малых ворот, а по центру лицевых линий по одним большим воротам с вратарем. На средней линии площадки сбоку установлены двое малых ворот. В игре участвуют два равночисленных коллектива. Их задача – получение наибольшего количества очков. За перевод мяча через ворота в боковом секторе коллектив добывает 1 очко, за гол в малые ворота 2 очка, за гол в большие ворота 3 очка. Выигрывает коллектив с большим количеством очков.

Игра «Удержание мяча 5х5»

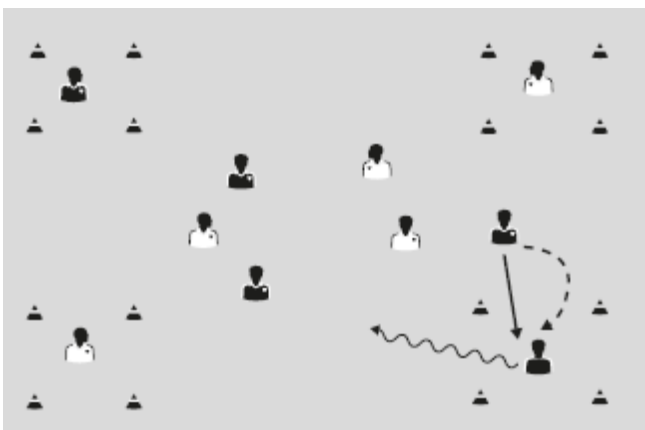

Рис. 220. Схема игры «Удержание мяча 5х5»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Минимум
10.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут. ХОД: В поле игры, квадрат 40х40 м, находятся четыре квадрата поменьше – 5х5 м. В игре участвуют два коллектива. В каждом квадрате располагается по одному игроку, по 2 от каждой команды. Остальные находятся в середине поля. Заданием игры является возможно долгое удержание мяча. Если коллектив совершит, по меньшей мере 10 передач, добывает 1 очко. Полевые могут в произвольном порядке обмениваться передачами с игроками в маленьких квадратах.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– ограничение контактов в поле;
– ограничение контактов с игроками в квадратах.

Игра «Перехват»

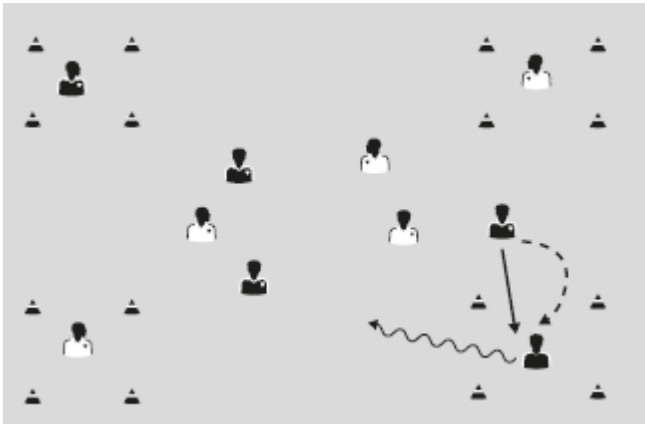

Рис. 221. Схема игры «Перехват»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Играет проходит на всей спортивной площадке. В середине размечен квадрат 20х20 м. В игре участвуют неравно разделенные коллективы. Один должен удержать мяч, играя в преимуществе, другой перехватить мяч и провести быстрое нападения на одни из ворот. Если игроки, которые удерживают мяч, выполнят 15 передач, получат 1 очко. Если команда в отборе перехватит мяч и забьет гол, получит 2 очка. Выигрывает команда с большим количеством очков.

Игра «Попади в столбик»

Рис. 222. Схема игры «Попади в столбик»

МЕСТО: Тренировочное поле.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5, 6х6.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 мин.

ХОД: Атакующая команда старается попасть и опрокинуть столбик, соперник ей в этом мешает. За «опрокидывание» столбика присуждается 1 очко. После перехвата, набора очка мячом владеет другая команда. 2 помощника устанавливают столбики на прежние позиции. Расстановка и количество столбиков произвольно. Выигрывает команда, которая получит больше очков за определенное время игры.

Игра «Бейсбол ногами»

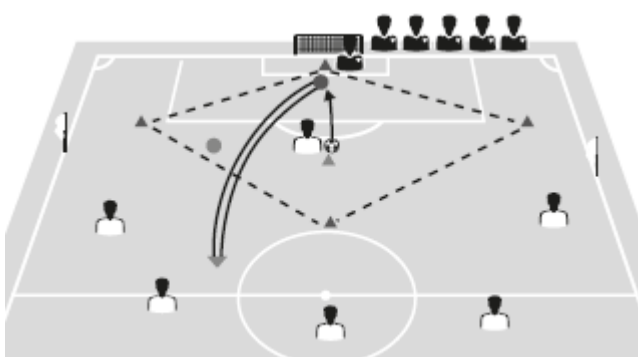

Рис. 223. Схема игры «Бейсбол ногами»

МЕСТО: Спортивная площадка.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 14 и больше.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: До определенного количества смен.

ХОД: «Домашняя База» находится в поле ворот. Игроки

установлены как на иллюстрации. Питчер подает мяч внутренней частью стопы к «бьющему», который выбивает мяч и бежит в направлении баз. Очко добывается, пробежав через домашнюю базу. Каждый участник соревнования имеет 1 попытку. Игрок будет исключен в случае выбивания мяча за определенное поле игры или если противник попадет в него мячом в момент перемещения между базами. Игроки в поле прерывают попытку, попадая как можно скорее мячом по воротам. Когда игрок атакующих не стоит на базе в этот момент, он также исключен. Меняются местами после 3 исключений в атакующей команде.

ХОД: Игра предназначена для младших подготовительных групп, «каникулярных» групп и т. п. Бить по мячу попеременно меняя ногу: раз правой ногой, раз левой.

Игра «4х2 в зоне»

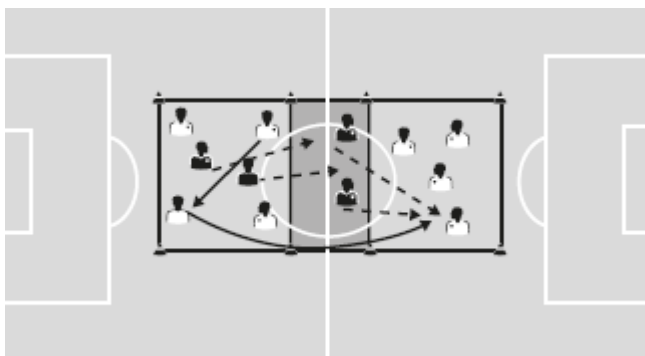

Рис. 224. Схема игры «4х2 в зоне»

МЕСТО: Как на рисунке.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 (3 команды по 4)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

ХОД: Участники разделены на 3 коллектива. Играют в определенных зонах 4х2. Игроки во внешних зонах стараются удержать мяч или перебросить мяч через среднюю зону. Игроки средней зоны должны отобрать мяч, но только 2 их игрока может выйти из своей зоны. Если это им удастся, команда, которая потеряла мяч, идет в отбор.

Игра «Подвижные ворота»

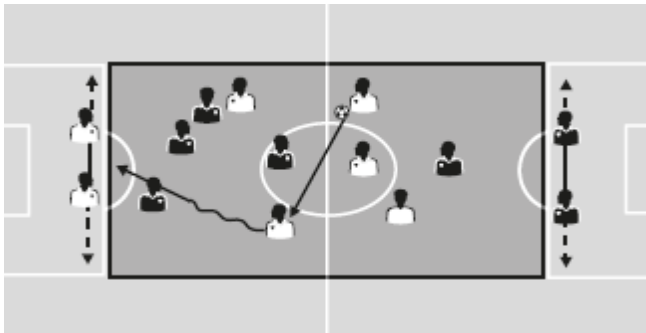

Рис. 225. Схема игры «Подвижные ворота»

МЕСТО: Спортивная площадка.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5 + 2 х 5 + 2.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.
ХОД: Играть как в обычный футбол с условием, что 2 дополнительных игрока в каждой из команд создают 2 подвижных ворот держа перекладины. «Ворота» передвигаются только по лицевым линиям определенной площадки. Очки присуждают за каждое попадание в подвижные ворота.
РЕКОМЕНДАЦИИ: Частые смены «ворот», напр. каждый гол.

Игра «Проход»

Рис. 226. Схема игры «Проход»

МЕСТО: Спортивная площадка.
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х7, 8х8.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 мин.
ХОД: На спортивной площадке установлены ворота без вратарей шириной 1 м. Заданием атакующих является провести мячи через них. За каждый переход с мячом через ворота команда получает 1 балл. Игра проходит попарно 1х1. Игрок, проигравший схватку набравшему очко, выполняет определенное задание, например, пробежать вокруг площадки. Соперники имеют

преимущество, но игрок без пары не может набрать очко.

Игра «Паскаль»

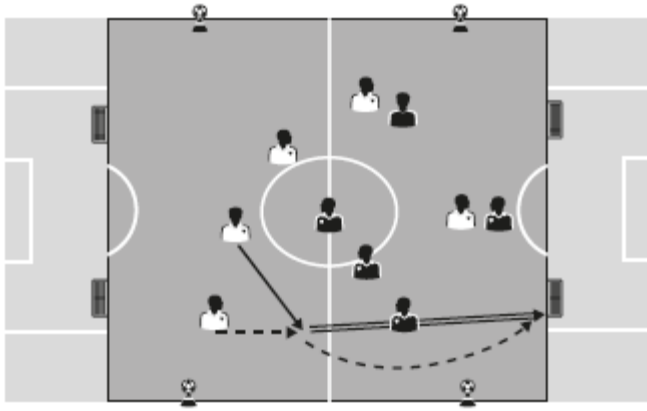

Рис. 227. Схема игры «Паскаль»

МЕСТО: Спортивная площадка. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5, 6х6. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 мин. ХОД: Ведут игру на 4 малых ворот. Дополнительно на спортивной площадке расположены 4 мяча в разных местах на маркерах. Игрок, упустивший мяч за пределы поля, должен покинуть площадку и доставить мяч к свободному маркеру. В это время противники берут мяч с любого из маркеров и играют в большинстве. Выигрывает коллектив, забивший больше.

Игра «На 6 ворот»

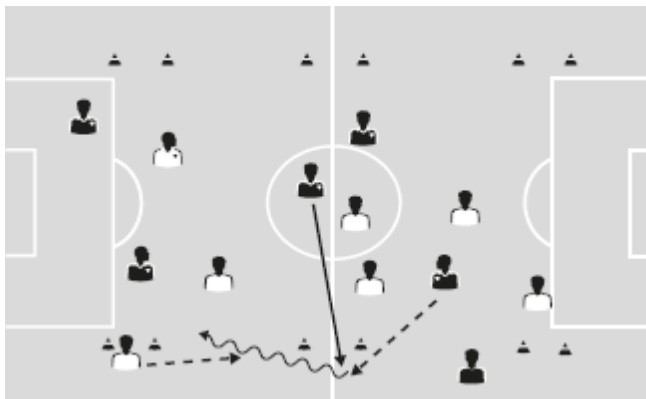

Рис. 228. Схема игры «На 6 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х7, 8х8.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 8 мин.

ХОД: Играет проходит на пустые ворота об шириной около 2 м, установленных мин. 2 м от боковой линии. Заданием игроков является забить мяч в ворота так, чтобы с другой стороны партнер его смог остановить. После набора очка команда владеет мячом дальше. Мяч переходит к сопернику в случае перехвата или упущению мяча за пределы площадки.

Игра «Мяч верхом»

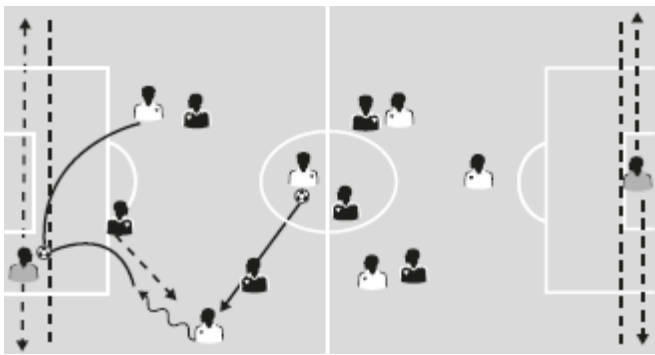

Рис. 229. Схема игры «Мяч верхом»

МЕСТО: Тренировочное поле ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х7. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 мин. ХОД: Вдоль лицевых линий спортивной площадки отмечены зоны шириной 1-2м., в которых располагаются вратари. Для набора очка полевые игроки должны верхом направить мяч своему вратарю в зоне на стороне соперника. Другим способом очки не засчитываются. Перехват мяча или выход за пределы площадки обозначает владение мячом соперника.

Игра «В большинстве»

Рис. 230. Схема игры «В большинстве»

МЕСТО: Тренировочное поле
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8х7.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер.
ХОД: Команда в численном преимуществе должна защитить 3 ворот, большие с вратарем, а также двое малых, установленных на пересечениях с линиями штрафной. Игра с определенным числом контактов (1; 2).

Игра «Перехватчики»

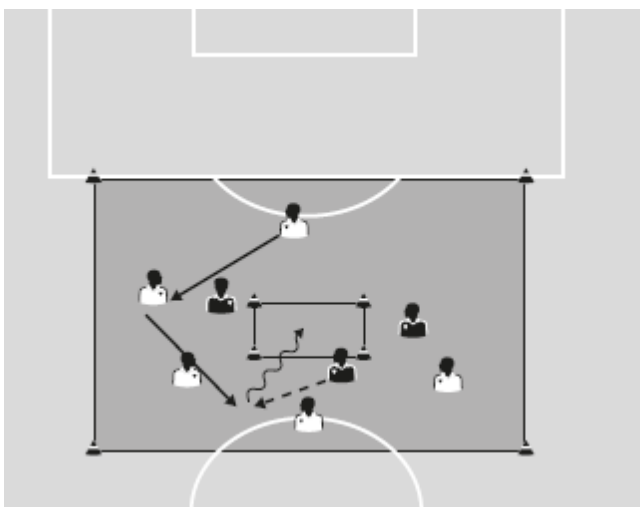

Рис. 231. Схема игры «Перехватчики»

МЕСТО: Размеченная область на поле «Орлик»
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8 (5х3). ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.
ХОД: Команда в большинстве удерживает мяч. Противники пробуют его отобрать. Если это удастся, то, они вводят мяч в

малый квадрат (1 очко) и удерживают его там. Команда в большинстве должна вернуть мяч себе.

РЕКОМЕНДАЦИИ: следует проводить частые смены игроков.

Игра «Бразильская 4х4»

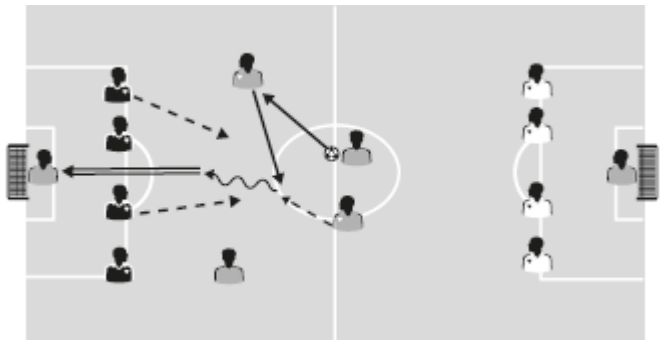

Рис. 232. Схема игры «Бразильская 4х4»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3х4 и два вратаря.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер.

ХОД: В игре выступают 3 коллектива по 4 игрока. Два играют друг против друга. Коллектив, который потеряет мяч меняется с третьим, «отдыхающим». После каждой потери мяча или забитого гола идет наступление на ворота отдыхающей команды. Выигрывает четверка, которая забьет больше всего голов за определенное время игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: играет определенным числом контактов с мячом.

Игра «Через боковые ворота»

Рис. 233. Схема игры «Через боковые ворота»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8; 10 (2 команды по 4 или 5 игроков).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 7 мин.

ХОД: Участники, разделенные на 2 коллектива, стараются забить гол. Условием эффективного нападения на ворота противника, является переход мяча через боковые, установленные с помощью флажков ворота шириной 2 м.

Игра «На время»

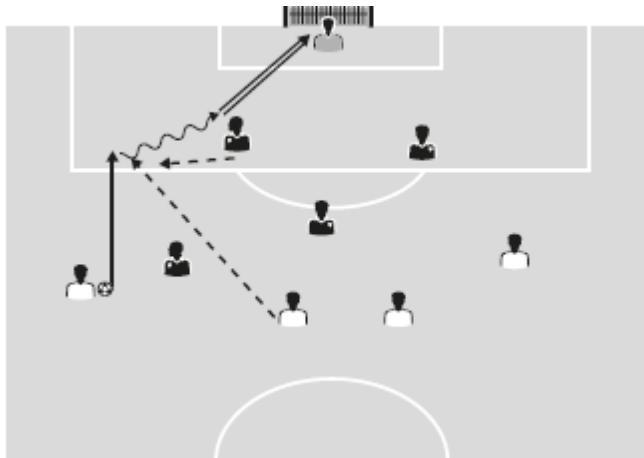

Рис. 234. Схема игры «На время»

МЕСТО: Половина тренировочного поля.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока и вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х5 мин.

ХОД: Во время первой половины игры один из коллективов является атакующей командой, а другой защищающей ворота командой. Задача нападающих забить как можно больше. После перерыва наступает смена функций коллективов из атакующей на защищающую и наоборот.

Игра «Командная собачка»

Рис. 235. Схема игры «Командная собачка»

МЕСТО: Тренировочное поле. ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 (3х4 игрока).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер в зависимости от целей.

ХОД: Два коллектива по 4 человека играют на удержание мяча против третьего. После перехвата мяча наступает смена функций. Команда, которая потеряла мяч становится командой в отборе.

РЕКОМЕНДАЦИИ: играть на определенное число контактов с мячом.

13. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании игровых навыков в игре футбол

13.1. Совмещенные подвижные игры

Игра «Болгарская»

Рис. 236. Схема игры «Болгарская»

МЕСТО: Половина спортивной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды (5х5).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Команды атакуют и защищают боковые линии спортивной площадки. Игра проходит без «нарушений», не применяется выбрасываний мяча руками ни других бросков. Непосредственной целью игры является остановка мяча стопой, точно на боковой линии, которую защищает противник (1 очко). Следует так проводить атаку, используя передачи и переводы мяча в свободную зону, чтобы «создать» удобную позицию для набора очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Время игры должно соответствовать физическим возможностям участников.

Игра «Вызов номера в атаку»

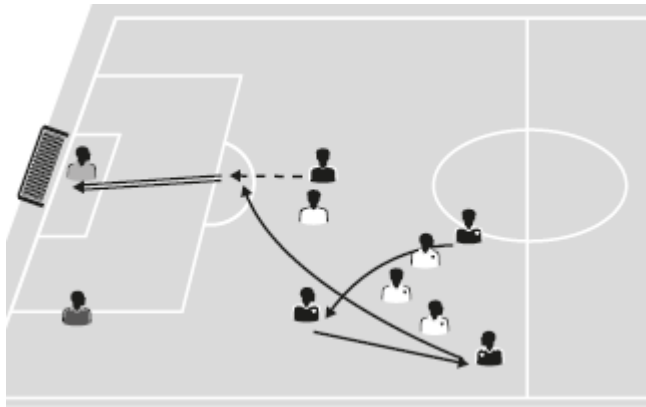

Рис. 237. Схема игры «Вызов номера в атаку»

МЕСТО: Половина спортивной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–6 игроков и постоянный вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Играет проходит на половине спортивной площадки. Заданием коллектива является наиболее длительное удержание мяча. Вызванный тренером игрок получает пас вперед от партнера и играет 1: 1 с вратарем. За гол или удержание мяча спустя 1 минуту команда получает 1 балл. До перевода мяча на свободное место нельзя переступать среднюю линию. Сумма баллов, добытых за время удержания и за голы, приносит победу.

Игра «Мяч над внутренним полем»

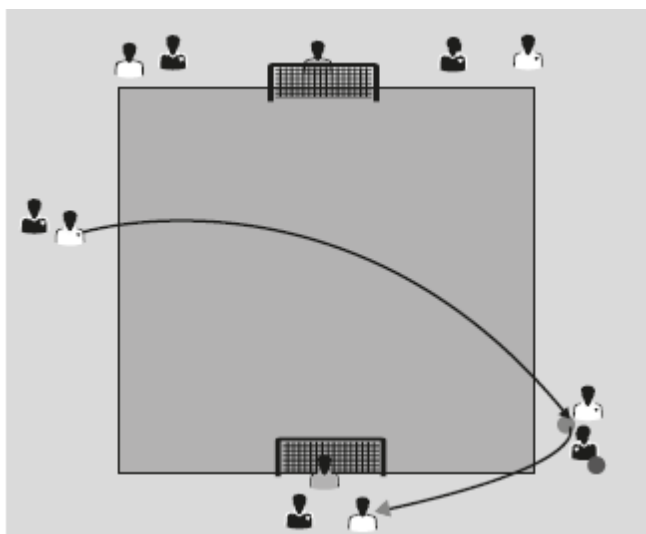

Рис. 238. Схема игры «Мяч над внутренним полем»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле игры (10х10 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5 и вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Игроки располагаются вне поля, размером 10х10 м. Пас может быть отдан партнерам только верхом через внутреннее поле. За гол слету команда получает 3 балла, за гол после ведения – 1 очко. После остановки игры, мяч вводится из– за боковой линии.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обязательна личная опека.

Игра «Попади в цель на мертвом поле»

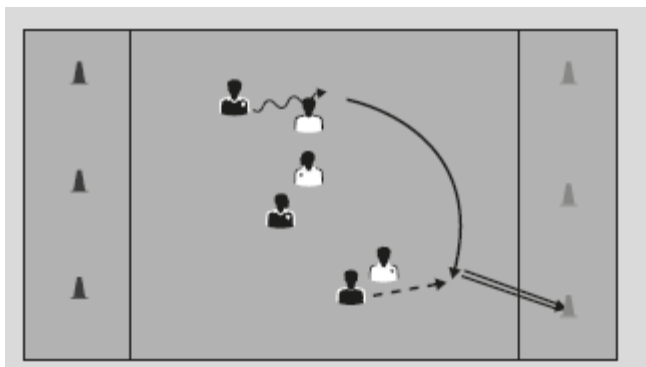

Рис. 239. Схема игры «Попади в цель на мертвом поле»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле игры (10х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 3 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Игроки, обмениваясь передачами между собой, стараются попасть по конусам, установленным в «мертвом поле». За каждое меткое попадание команда получает 1 балл. Смены во время игры регулируются тренером – напр. через 1,5 минуты.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует определить правила игры, напр. играть «с первого мяча».

Игра «Мячом в цель»

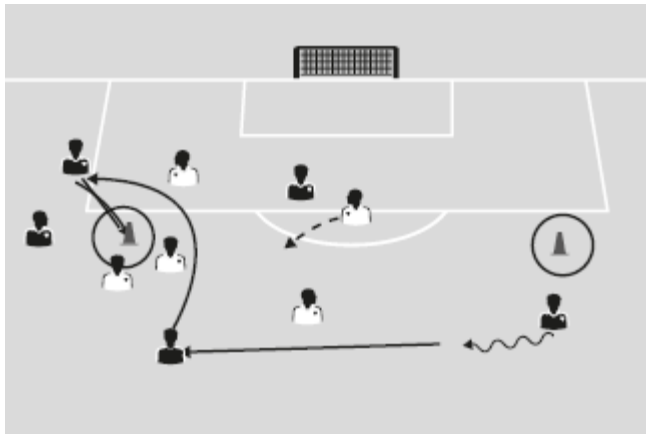

Рис. 240. Схема игры «Мячом в цель»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5, 6х6.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.
ХОД: На расстоянии 5 м от лицевых линий в круге с радиусом 2 м устанавливаем в центре произвольный предмет, за попадание в который засчитывается 1 балл. В эти круги нельзя вбегать ни одному из игроков. Побеждает коллектив, который попадает больше.
РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно определить способ ведения игры, напр. с приемом мяча.

Игра «5 целей»

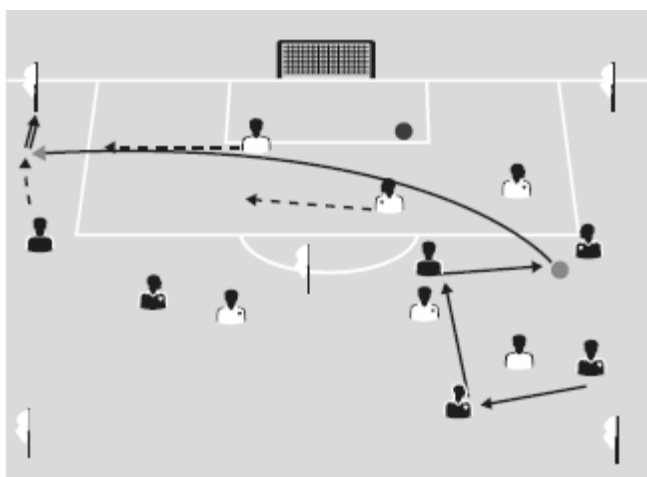

Рис. 241. Схема игры «5 целей»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» (половина поля).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5, 6х6.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

ХОД: Игроки стараются попасть в установленные на спортивной площадке стойки. За попадание в угловые стойки назначают 1 балл, а в среднюю – 2. Выигрывает команда, которая получит большее количество баллов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно дать задание «индивидуальная опека».

Игра «Лабиринт»

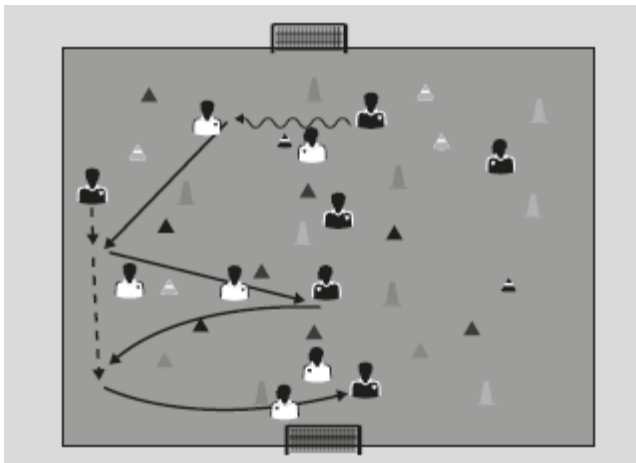

Рис. 242. Схема игры «Лабиринт»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» – обозначенное поле игры (10х10 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Игра проходит между установленными препятствиями (напр. медицинболы). Мяч может быть сыгран только низом установленным способом. Игроки перемещаются так, чтобы облегчить партнеру выполнение эффективного паса. На лицевых линиях установлены ворота. Заданием для команд является: сохранить мяч наиболее длительное время, а также забить максимум голов. Попадание мяча в препятствие влечет потерю мяча в пользу противника.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обязательна индивидуальная «опека».

Игра «Быстрый вратарь»

Рис. 243. Схема игры «Быстрый вратарь»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» – половина поля.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Коллективы добывают очки передачами собственному вратарю, перемещающемуся вдоль лицевой линии. Он должен поймать мяч, в противном случае очко не засчитывается. Игра начинается вбрасыванием из-за боковой линии.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обязательна индивидуальная «опека».

Игра «Король-вратарь»

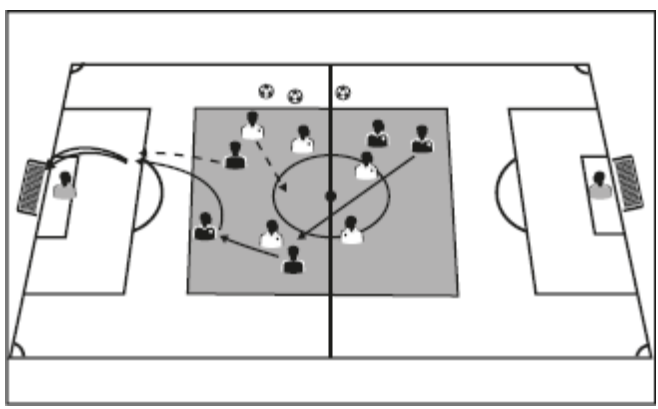

Рис. 244. Схема игры «Король-вратарь»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем в центре.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 игроков + вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х3 минуты.

ХОД: Участники имеют в распоряжении 4 мяча. Игра проходит в ограниченном внутреннем поле с целью паса мяча собственному вратарю или совершения эффективного удара по воротам противника.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Во время игры можно сделать пас в зону соперника и один нападающий может покинуть центральное поле для атаки ворот. Защищающие эти ворота игроки не могут выйти за пределы поля. Набор очков: пас собственному вратарю – 1 очко, гол с выходом за пределы площадки – 2 очка, гол непосредственно с поля – 3 очка.

Игра «Мастер-ассистент»

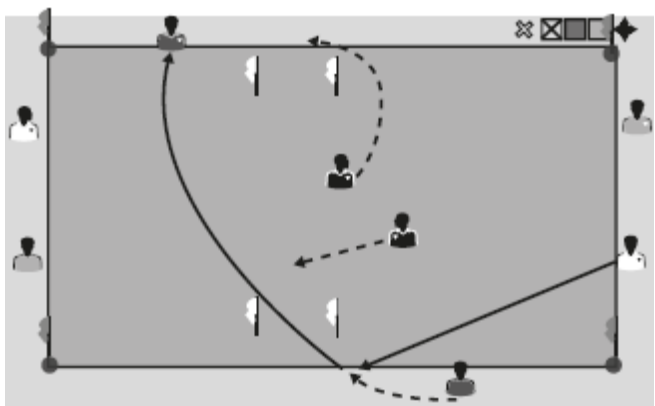

Рис. 245. Схема игры «Мастер-ассистент»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (10х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4 команды по 2 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 4х3 минуты.

ХОД: Одна из четырех команд старается не дать другим выполнить пас и сыграть через «мастер-зону» (перевод мяча через ворота шириной 1.5 м); каждый точный пас – 1 балл, пас через ворота – 10 баллов, за перехват – 1 балл. Смена игроков в отборе через 3 мин.

Игра «Зоны»

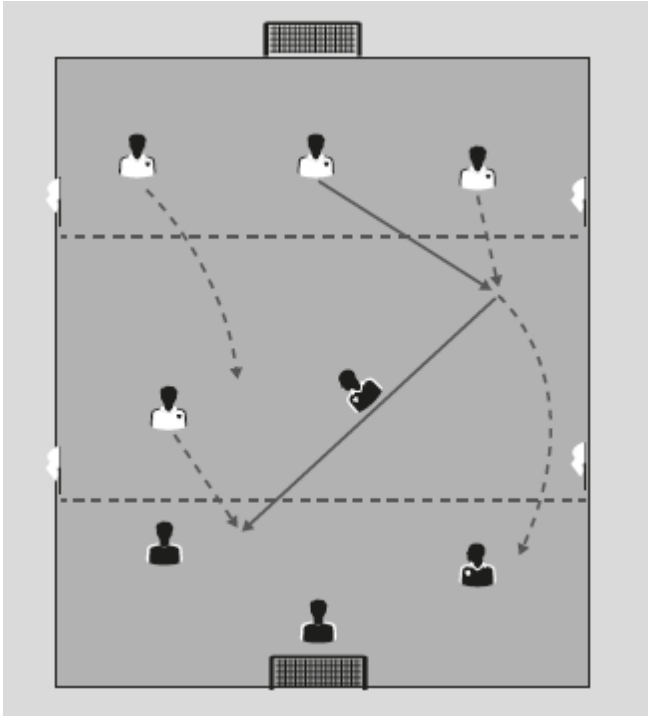

Рис. 246. Схема игры «Зоны»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (10х20 м), разделенная на 3 зоны.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минуты.

ХОД: Участники игры разделены на два команды по 4 игрока: 3 игрока в крайнем секторе и 1 в среднем. Игру начинает коллектив из первого сектора, в средней зоне может быть максимально два игрока атакующей команды, в других секторах в зависимости от ситуации. После потери мяча команда должна вернуться как можно скорее к начальной расстановке, иначе забитый гол соперником будет считаться за 2.

Игра «Мастера тактики»

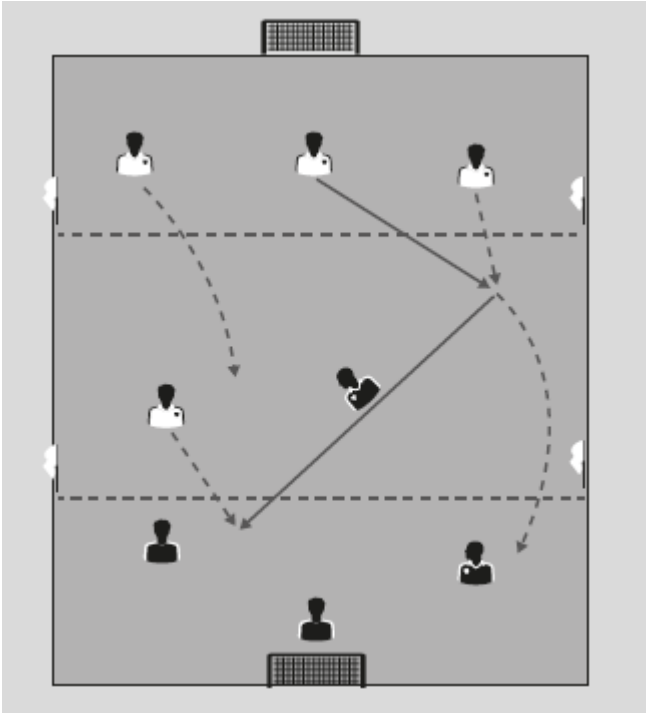

Рис. 247. Схема игры «Мастера тактики»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (10х10 м), разделенная на 3 зоны.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3х2 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3х5 минут.

ХОД: Играют на трое ворот (по одним воротам в каждой зоне). Игру начинают с 1 сектора, пробуя забить гол в 2 или 3 секторе. Команда, владеющая мячом, может передвигаться по всем зонам. Если забьет гол в другом секторе (1 очко), то меняется местами с этим коллективом (из другого сектора), оставаясь дальше с мячом. Тоже, забив гол в третьем секторе, но там очки считаются вдвойне.

Игра «3х3 с 3 нейтральными»

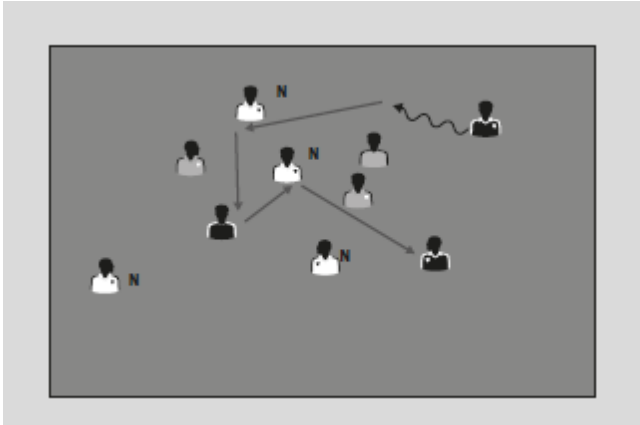

Рис. 248. Схема игры «3х3 с 3 нейтральными»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (15х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Участники команды с мячом стараются сохранить его как можно дольше, используя передачи нейтральным игрокам, которые могут играть только в одно касание. За выполнение 10 точных передач команде назначают 1 балл.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Через некоторое время менять нейтральных игроков.

Игра «2х2 с 2 нейтральными»

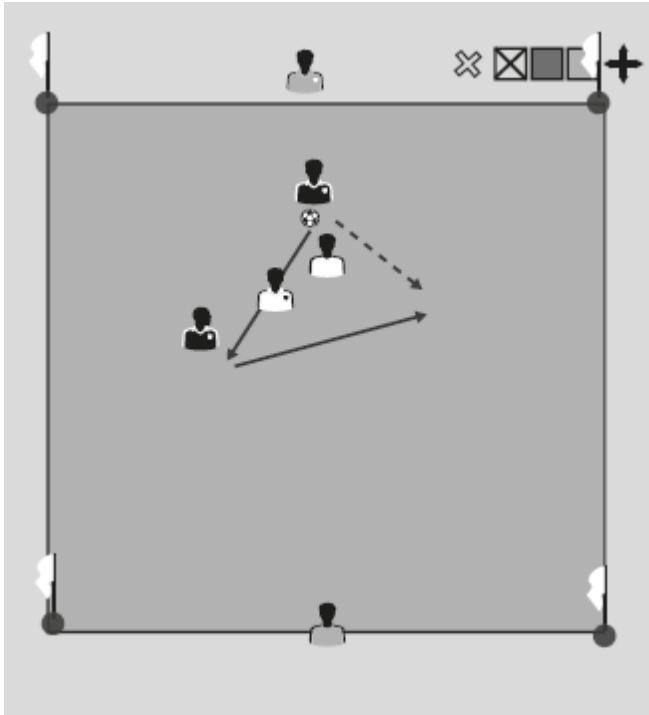

Рис. 249. Схема игры «2х2 с 2 нейтральными»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (15х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х2 с 2 нейтральными.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Участники передают между собой мяч, пользуясь помощью нейтрального игрока. За каждый пас собственному нейтральному игроки получают 1 очко. Нейтральный двигается вдоль лицевой линии и играет мяч без остановки. Повторно нейтральному можно сыграть только через партнера в поле.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Через некоторое время менять нейтральных игроков.

Игра «5х3 на удержание мяча»

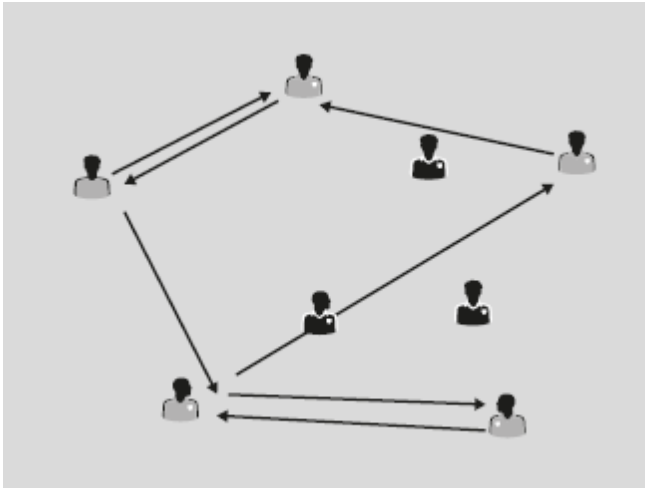

Рис. 250. Схема игры «5х3 на удержание мяча»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (10х10 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 8 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Игроки в центре (3 участника) стараются отнять мяч, разыгрываемый между игроками, установленными на окружности (5 человек). Совершивший ошибку (неточный пас партнеру, влекущий за собой перехват), меняется с одним из игроков в отборе.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Изначально применять игру с остановкой мяча, а потом совершенствовать игру без остановки.

Игра «Мяч в аут»

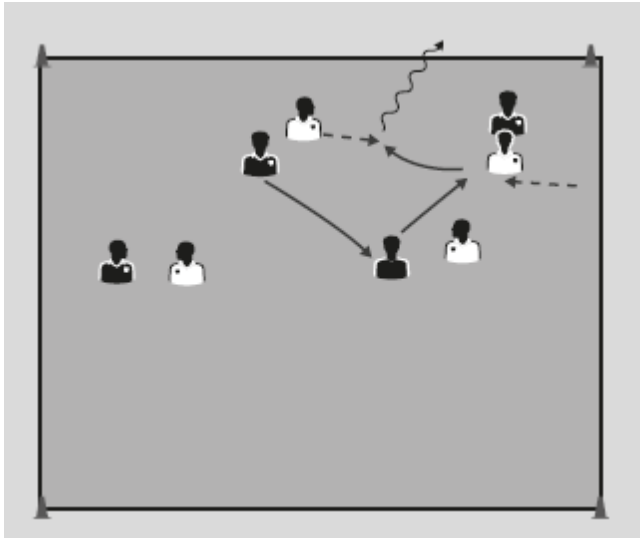

Рис. 251. Схема игры «Мяч в аут»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (15х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 игроков (5х5).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10 минут.

ХОД: Путем жеребьевки определяются функции команд – атакующую и защищающую. Атакующие стараются как можно дольше удержать мяч, а защищающие должны выбить его за спортивную площадку. За «выбивание» мяча коллектив получает 1 очко. Команда, которая получила больше очков, побеждает.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Меняются ролями через 2 минуты.

Игра «В 3 пятерки на удержание»

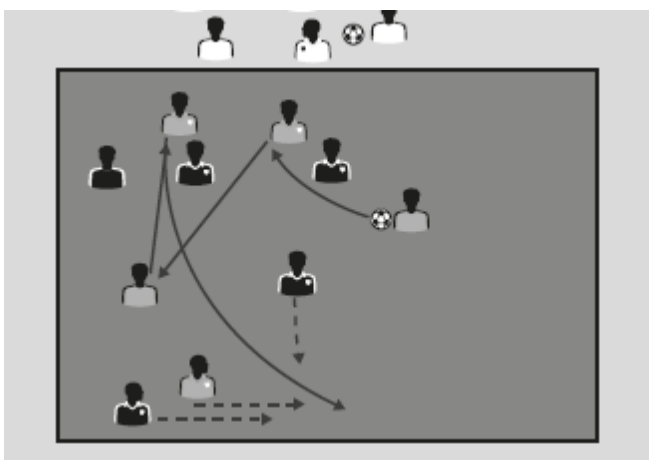

Рис. 252. Схема игры «В 3 пятерки на удержание»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (10х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 5 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2 минуты.

ХОД: Играют 2 коллектива из 3. Их задача – сохранить мяч. Если за отведенный промежуток времени коллектив не позволит у себе отобрать мяч, добывает очко. Изменения между командами наступают по истечению отведенного времени игры или в момент перехвата противником. Тогда команда, у которой отобрали мяч, уходит за поле игры, а вместо нее выходит команда в отбор.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Придерживаться основ «плотной опеки».

Игра «По номерам»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (10х15 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–7 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Команда, которая начинает игру, старается по очереди разыграть мяч от участника под номером 1 до участника под номером 5. Потеря мяча наступает по его перехвату, грубой игре и выходу мяча в аут. Коллектив с мячом получает очко, если разыграет мяч между собой в этой последовательности.

РЕКОМЕНДАЦИИ: На высшем уровне спортивного мастерства можно ограничить число прикосновений мяча и установить способ «опеки» игроков. Эффективный ход игры требует от ее участников очень слаженной технической работы.

Игра «Перпендикулярные передачи»

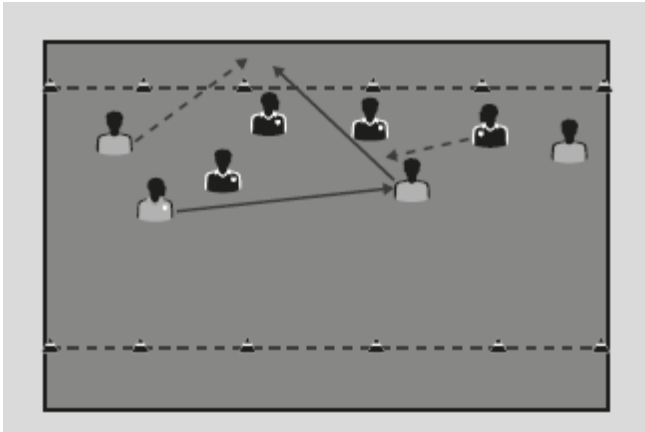

Рис. 253. Схема игры «Перпендикулярные передачи»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (30х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х20 минут.

ХОД: Игра, которая совершенствует «получение» пространства игры через перпендикулярные передачи. В той игре также совершенствуют зональную защиту, которая предотвращает перпендикулярные передачи мяча за «спины защитников». Поле игры (30х20 м) разделена на 3 зоны: 2 внешние, шириной 5 м и 1 внутренняя, шириной 10 м. Каждый коллектив защищает одну зону и атакует противоположную. Вся игра проходит в средней зоне. Очко засчитывается за пас во внешнюю зону вбегающему партнеру, который сможет принять в ней мяч.

Игрок не может вбежать в зону раньше мяча. Граница зоны разделена на 5 коридоров.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Число контактов зависит от технических навыков участников.

Игра «Перенос игровых действий»

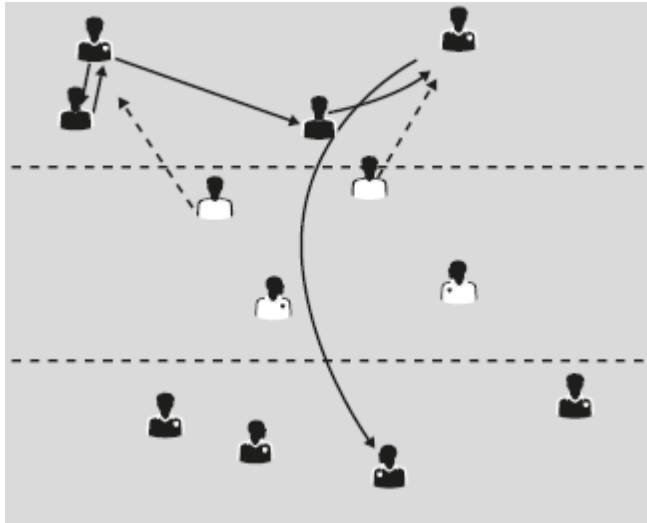

Рис. 254. Схема игры «Перенос игровых действий»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем (30х20 м), разделенное на 3 зоны.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Устанавливает тренер.

ХОД: Игра заключается в переносе «хода игры» на другую сторону спортивной площадки с сохранением мяча и преимуществом атакующих игроков. Поле игры (30х20 м) разделено на 3 зоны. Игра проходит во внешних зонах (10х20 м), защищающийся коллектив находится в срединной зоне. В целях эффективного отбора мяча во внешнюю зону может перейти 2 игрока (защитника) из срединной зоны. Защищающийся коллектив добывает очко, если сможет, получив мяч, доставить его в среднюю зону. Атакующий коллектив добывает очко, если, выполнив минимум 5 передач, сможет доставить мяч в другую внешнюю зону. Защитники должны переместиться в среднюю зону, если игровые действия перенесены на противоположную сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Увеличивать или уменьшать поле игры в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

Игра «На 2 треугольных ворот»

Рис. 255. Схема игры «На 2 треугольных ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», половина поля.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 3–5 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Атакующая команда старается забить как можно больше голов в ворота противников с произвольной стороны треугольника. Игра начинается вводом мяча в игру тренером. Игра предполагает индивидуальную «опеку». Побеждает коллектив, который больше забил.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Гол можно забить «с первого мяча».

Игра «На 3 ворот, установленных в ряд»

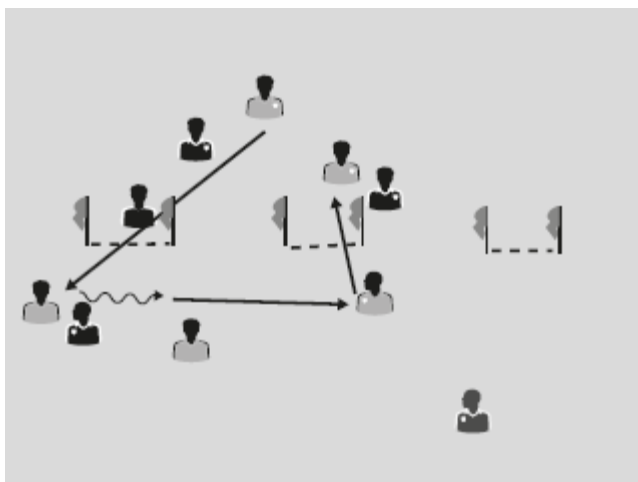

Рис. 256. Схема игры «На 3 ворот, установленных в ряд»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (10х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–8 игроков + 1 вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 40 минут.

ХОД: Коллективы стараются забить в одни из 3 ворот, которые защищает 1 вратарь. Очко набирают, если мяч «прейдет» сквозь ворота с любой стороны.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно ввести игру с 2 или 3 вратарями.

Игра «На 4 ворот»

Рис. 257. Схема игры «На 4 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», половина поля.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30–60 минут.

ХОД: Команды могут забивать как в большие, так и в малые ворота. В больших воротах стоят вратари, а малые защищают полевые игроки (без помощи рук). Штрафной удар по малым воротам, осуществляемый с расстояния 20 м без вратарей. Выигрывает команда, которая забьет больше.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обязательна индивидуальная «опека».

Игра «С забеганием через срединную линию»

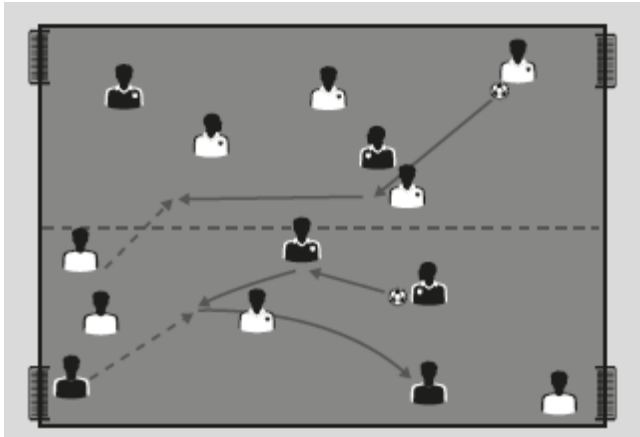

Рис. 258. Схема игры «С забеганием через срединную линию»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», разделенная на 2 половины.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 25 минут.

ХОД: Команды атакуют двое ворот противника и в то же время защищают двое собственных. Игра проходит с использованием 2 мячей – по-одному в каждой половине поля, без возможности передачи их с одного сектора до другого. Игроки перемещаются произвольно, в зависимости от ситуации.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обязательна индивидуальная «опека». Игру можно вести с вратарями или без них.

Игра «Параллельная на 4 ворот»

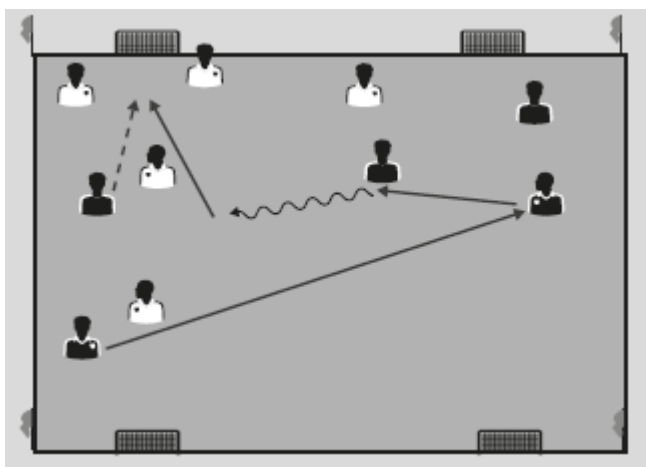

Рис. 259. Схема игры «Параллельная на 4 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», на каждой лицевой по 2 ворот.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6-11 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Команды могут забивать в одни из двух ворот противника. После потери мяча защищают двое своих ворот. Правило «вне игры» не действует.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игра предназначена для игроков с высоким уровнем технических навыков, формирующая тактические умения.

Игра «На 8 ворот»

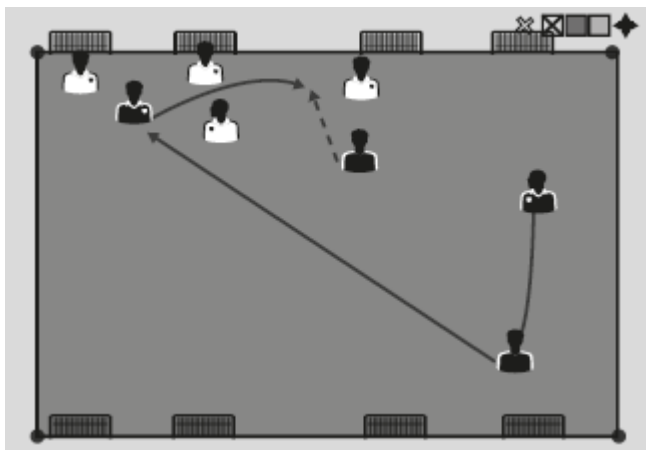

Рис. 260. Схема игры «На 8 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», 8 ворот в виде легкоатлетических барьеров.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды с одинаковым количеством человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Команды защищают 4 своих ворот, и в то же время стараются атаковать ворота противника. Все ворота установлены на расстоянии 1 м за лицевыми линиями площади игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игру можно вести, используя 2 мяча, на полях разных размеров согласно тактическим умениям.

Игра «Установи мяч»

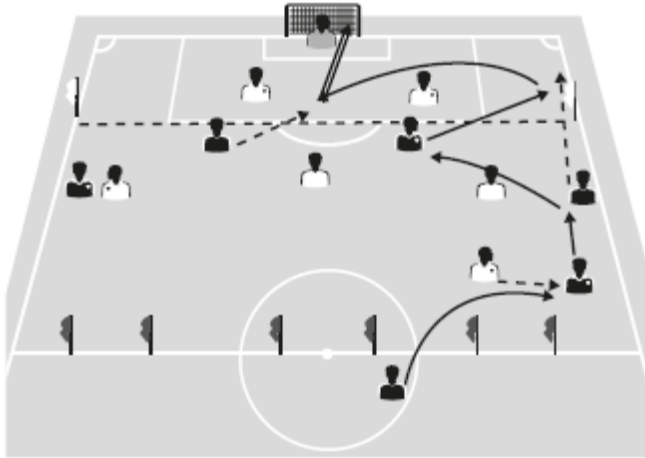

Рис. 261. Схема игры «Установи мяч»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», полполя.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Играют две команды (защитники и нападающие) по 6 игроков и один вратарь. На средней линии находятся трое ворот из стоек, когда команда, защищающая вороты, установит мяч на линии одних из этих трех ворот добывает 3 очка. В средней зоне игра проходит на произвольное количество контактов с мячом, а в «зоне больших ворот» атакующая команда ведет игру без остановки мяча. Атакующие игроки за гол в этой зоне тоже получает 3 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Целью игры является совершенствование оборонительных действий в линию, а также перенос «хода игры» с одной области на другую.

Игра «Быстрое решение»

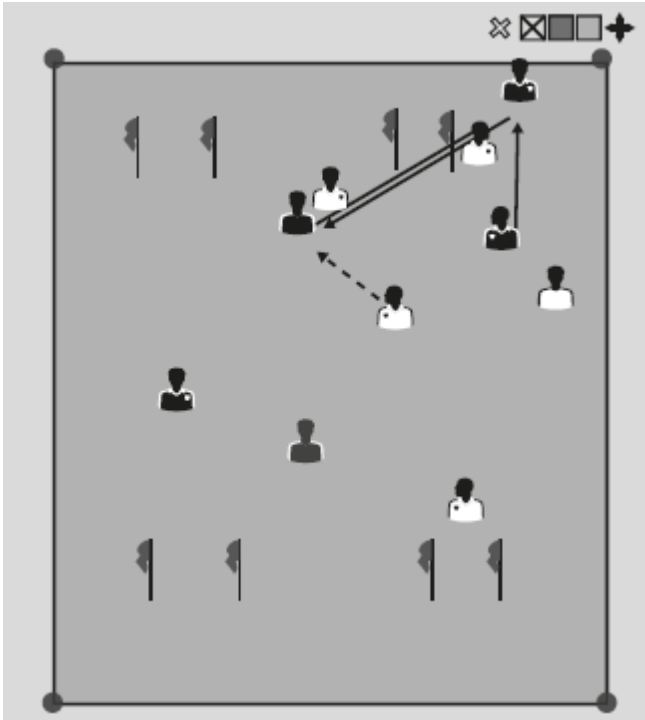

Рис. 262. Схема игры «Быстрое решение»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (20х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4х4.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Каждый из коллективов атакует 2 «открытых» ворот противника, в то же время защищая 2 своих. Гол можно забить с любой стороны («открытые» ворота), число контактов с мячом зависит от уровня технического развития участников.

Игра «3х3 на 3 ворот»

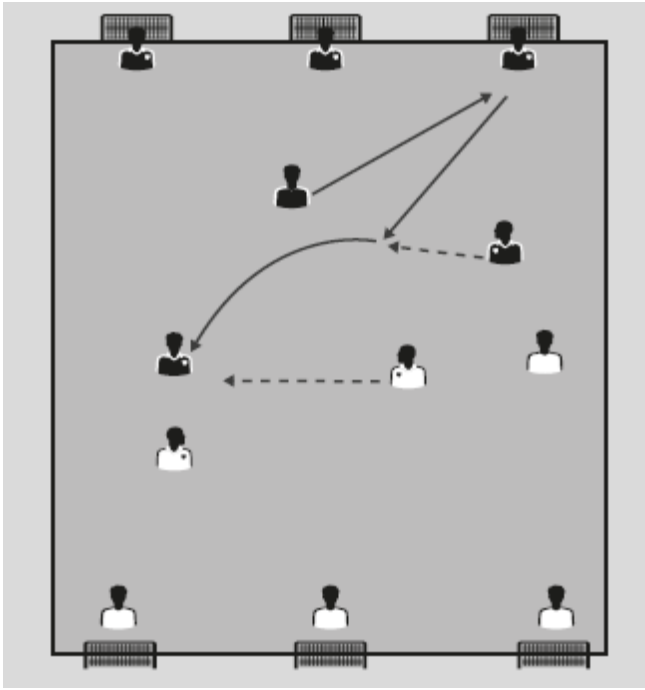

Рис. 263. Схема игры «3х3 на 3 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (30х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 минут.

ХОД: Игра проходит 6х6, где 3 участников играет в поле, 3 защищают малые ворота. Полевые могут пасовать мяч своим партнерам в малых воротах, облегчая себе выход на позицию и эффективную атаку 3 ворот противника.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Игроки на воротах «отыгрываю» мяч своим партнерам без остановки.

Игра «Перенос игровых действий»

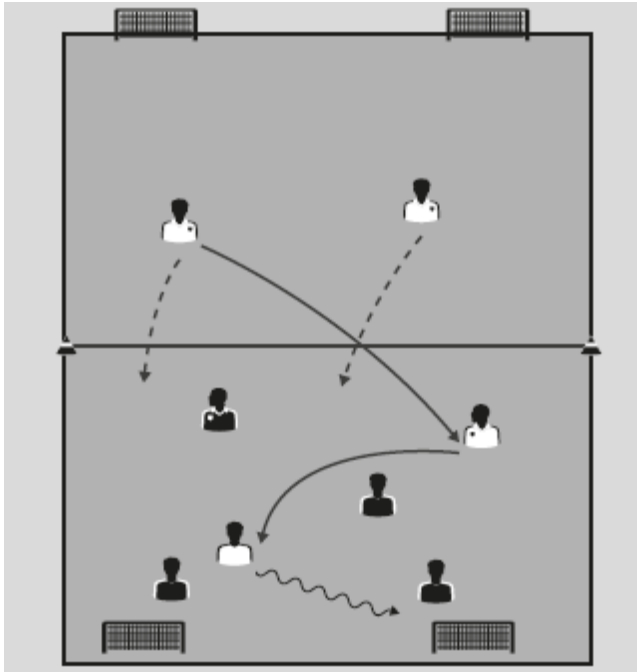

Рис. 264. Схема игры «Перенос игровых действий»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (30х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4х4, 6х6.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Играет служит средством обучения переноса игровых действий с одной стороны спортивной площадки на другую, а также перемещения атакующего коллектива в сторону ворот противника во время нападения. Команда защищает 2 своих ворот, стараясь в то же время атаковать ворота противника. Число контактов с мячом зависит от технического развития участников. Гол засчитан, только когда все игроки атакующей команды будут находиться на половине противника.

Игра «3х3 на ворота по диагонали»

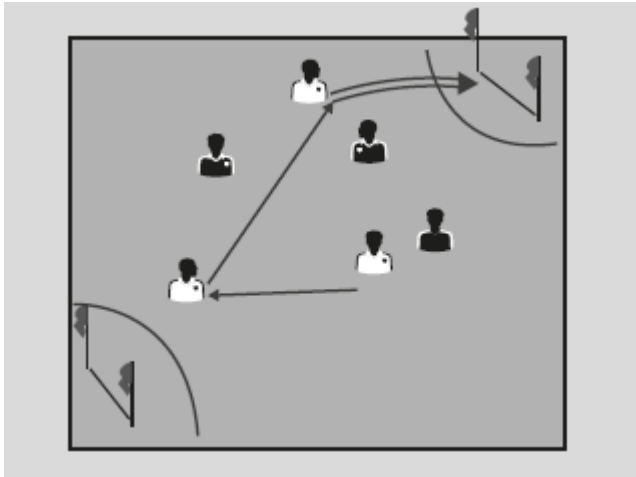

Рис. 265. Схема игры «3х3 на ворота по диагонали»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (15х25 м). ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Во время игры участники защищают собственные ворота, стараясь в то же время атаковать ворота противника. Перед воротами нарисованы дуги радиусом 2 м, что обозначает поле ворот, в которое нельзя вбегать атакующим игрокам.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Необходима индивидуальная «опека», ширина ворот 2х2 м.

Игра «2х2 на 4 ворот»

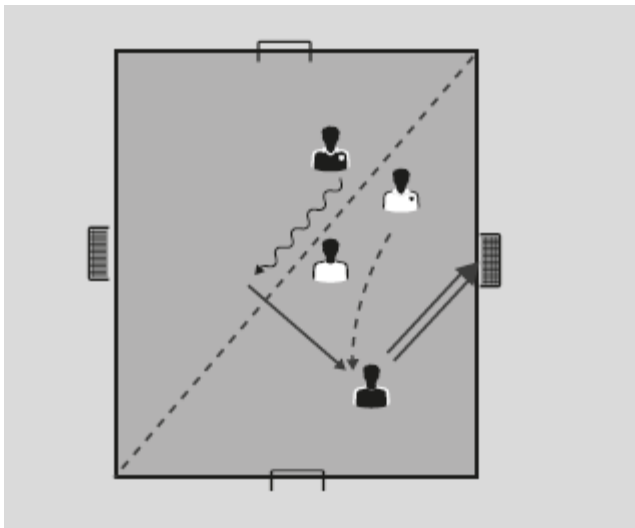

Рис. 266. Схема игры «2х2 на 4 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (20х20 м), 4 ворот шириной 1 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут с перерывами для отдыха.

ХОД: Изменяя позиции, атакуя индивидуально и взаимодействуя с партнером, нужно забить мяч в одни из двух ворот противника.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Время делится на четверти по 5 минут каждая, с перерывом в 1 минуту. Игра навязывает тесную опеку соперника.

Игра «1х1 на открытые ворота»

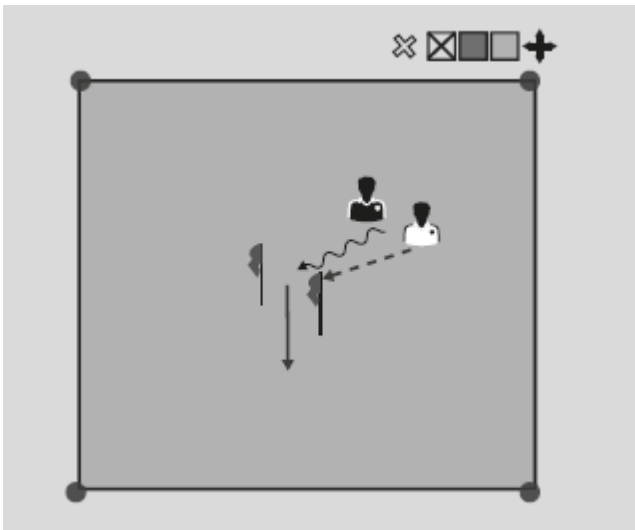

Рис. 267. Схема игры «1х1 на открытые ворота»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (10х10 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 1х1.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х4 минуты.

ХОД: Играют 1х1, забивая с любой стороны ворот.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Набор очков можно свести к определенному способу нанесения ударов по воротам.

Игра «1х1 до угла»

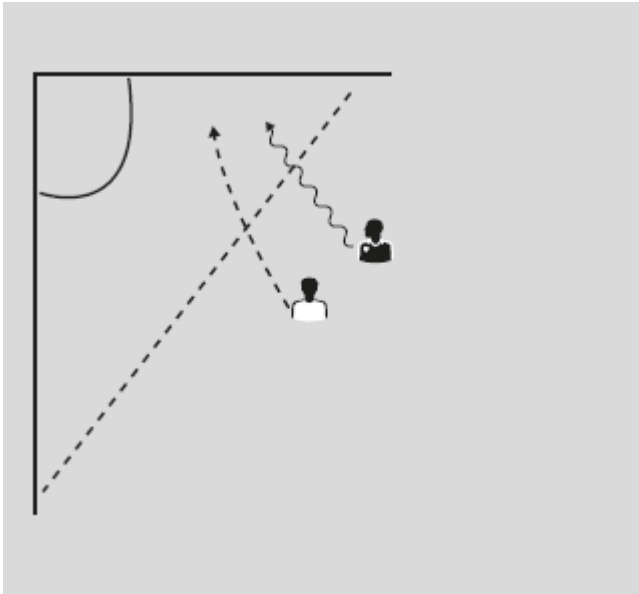

Рис. 268. Схема игры «1х1 до угла»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 1х1.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х4 минуты.

ХОД: Атакующий старается провести мяч в угол поля из-за определенной линии, отдаленной на 10 м от этого угла. Защитник старается отобрать мяч у нападающего. После перехвата он становится атакующим игроком и должен проделать тоже самое из-за 10 м линии. Игра идет на очки, за каждую доставку мяча в это поле – 1 очко.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Время игры и перерывов приспособить к уровню физического развития участников.

Игра «1х1 на 2 параллельных друг другу ворот»

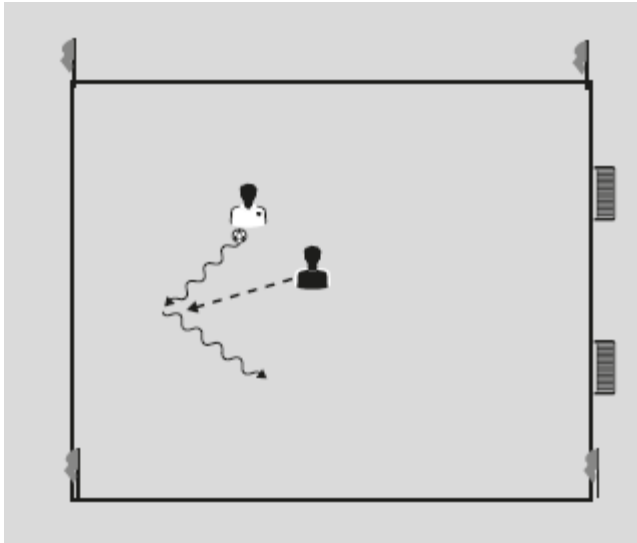

Рис. 269. Схема игры «1х1 на 2 параллельных друг другу ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (10х10 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 1х1.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х4 минуты.

ХОД: Игроки защищают собственные ворота, стараясь в то же время атаковать ворота противника. Очки назначаются только за голы, забитые определенным способом (напр. простым ударом верхом, головой и тому подобное).

РЕКОМЕНДАЦИИ: Время игры и перерывов приспособить к уровню физического развития участников. Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

Игра «1х1 на 4 ворот»

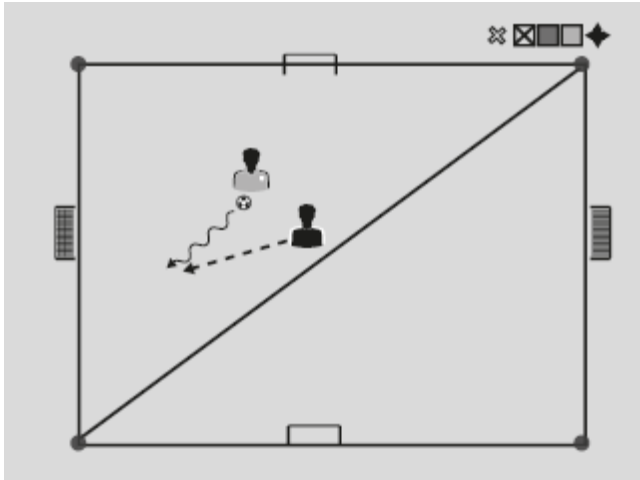

Рис. 270. Схема игры «1х1 на 4 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (15х25 м), 4 ворот.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х5 минуты.

ХОД: Игроки защищают собственные ворота, стараясь в то же время атаковать ворота противника. Побеждает тот, кто больше забьет в отведенный промежуток времени.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Время игры и перерывов приспособить к уровню физического развития участников.

Игра «1х1 в кругу на 4 ворот»

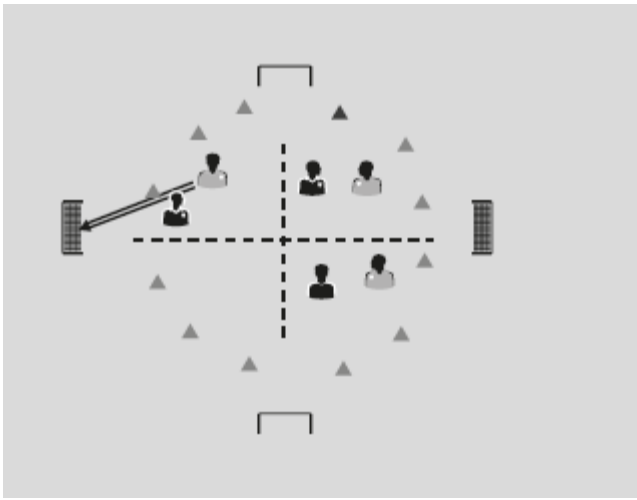

Рис. 271. Схема игры «1х1 в кругу на 4 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (круг радиусом 10 м), 4 ворот на периметре.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 пары 1х1.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х4 минуты.

ХОД: Внутри круга играют 3 пары 1х1 с возможностью паса своим 2 партнерам. Заданием является забивание голов противнику в игре 1х1, взаимодействуя с партнерами. Забив гол, команда остается с мячом. Потеря мяча наступает по выходу мяча из круга, промаху по воротам или перехвату.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Партнеры могут играть только в одно касание.

Игра «Сбей мяч»

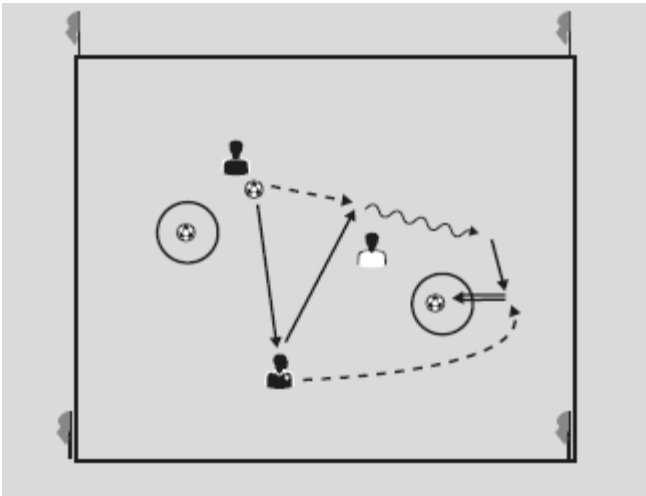

Рис. 272. Схема игры «Сбей мяч»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», размеченное поле (20х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 человека.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: По усмотрению тренера.

ХОД: Два медицинбола находятся на расстоянии около 15 м друг от друга в нейтральном круговом поле радиусом r = 1 м. В игре принимает участие 3 игрока: в нападении участвует всегда 2, в защите 1. Атакующие игроки за проход через защитника получают 1 очко, а если защитник отберет мяч, то они получают 1 штрафное очко. После набора очка игрок, который его получил, вместе с защитником, составляют новую пару нападающих, третий становится защитником.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно вести игру в составах 2х3 или 3х4.

13.2. Игры на одни ворота

Игра «3 составами»

Рис. 273. Схема игры «3 составами»

МЕСТО: Половина футбольной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 3–5 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 25 минут.

ХОД: Игру начинает коллектив в середине поля игры, который атакует ворота противника. Заработав очко или потеряв мяч, защищающий ворота коллектив, становится атакующей командой, а в игру в качестве защищающих ворота входит отдыхающий состав.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Интенсивность игры и частота смен команд зависит от уровня физических возможностей, а также технических навыков игроков.

Игра «3х2 на одни ворота»

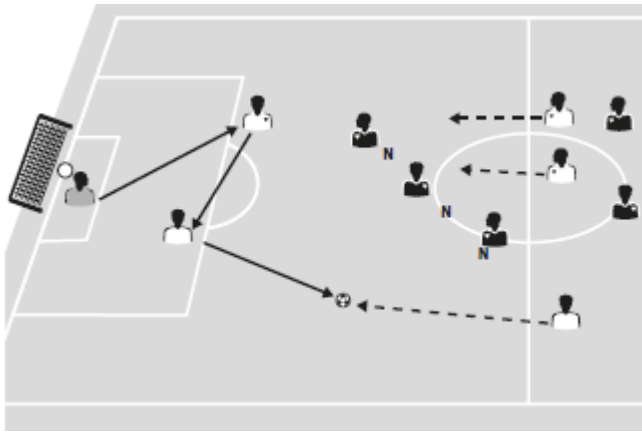

Рис. 274. Схема игры «3х2 на одни ворота»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 5 человек и 2 вратаря.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: На каждой половине спортивной площадки играют 3 нападающих против 2 защитников. Игру начинает вратарь передачей мяча одному из защитников. В этот момент нападающие могут вернуться на собственную половину с целью организации нападения на ворота противника. Защитники ведут игру только на собственной половине, нападающие могут вернуться на собственную половину только тогда, когда мячом владеют защитники их команды. РЕКОМЕНДАЦИИ: Изменять игровые позиции отдельных игроков в рамках своих команд.

Игра «С ударом из квадрата»

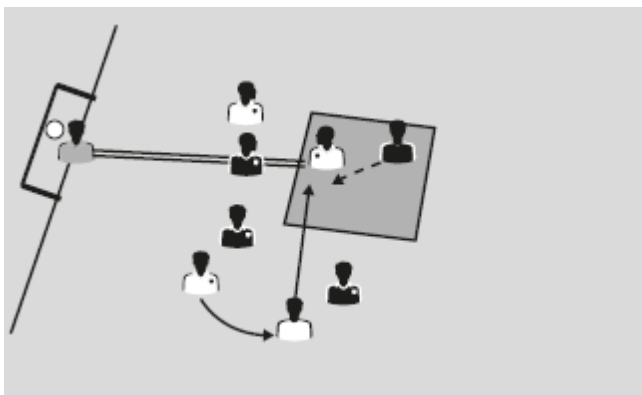

Рис. 275. Схема игры «С ударом из квадрата»

МЕСТО: Половина футбольной площадки «Орлик»

с размеченным полем для удара по воротам.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3х3 и нейтральный вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Команды стараются забить как можно больше. Участники ведут игру согласно ранее обозначенному плану, напр. играть с остановкой мяча или без нее. Бить по воротам можно только из определенного поля игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Обязательно играть через индивидуальную «опеку».

Игра «Создай вне-игры»

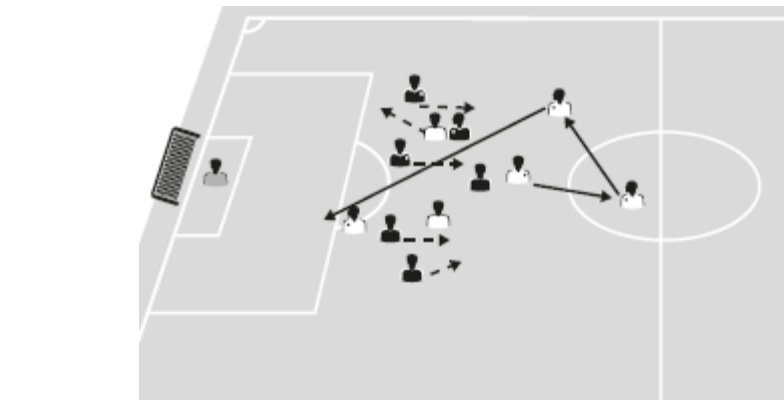

Рис. 276. Схема игры «Создай вне-игры»

МЕСТО: Половина футбольной площадки «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 4–6 игроков плюс 1 постоянный вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Первый коллектив начинает нападение со срединной линии спортивной площадки и старается забить гол. Защищающий ворота коллектив мешает им это сделать, используя одного из соперников для создания положения вне-игры.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Можно изменить число игроков как в нападении, так и в защите.

Игра «С лидером»

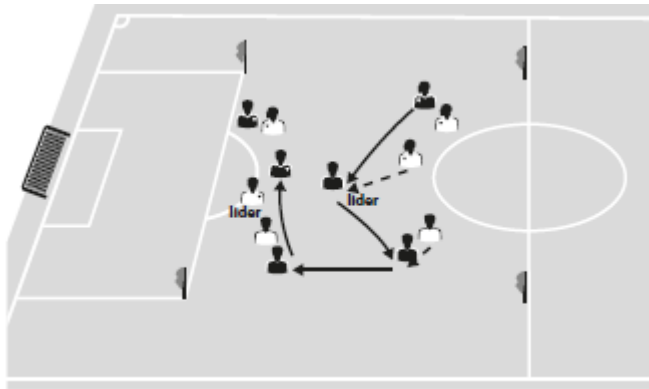

Рис. 277. Схема игры «С лидером»

МЕСТО: Половина футбольной площадки «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5х5, 6х6, 7х7.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Игра начинается введением мяча тренером. В каждой команде определен лидер. Игрок, который направил мяч своему лидеру, не может сыграть с ним опять, но должен сыграть с другими партнерами собственной команды.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Лидер играет только «одним касанием», совершать частые смены.

Игра «Мастер защиты»

Рис. 278. Схема игры «Мастер защиты»

МЕСТО: Половина футбольной площадки «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3х2.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Зависит от задач тренера.
ХОД: В игре учтены очень точные и целесообразные действия

защитников, которые кроме эффективной защиты доступа к собственным воротам, завладев мячом должны ударить по нему настолько метко, чтобы попасть в определенные секторы на половине противника. Две пары – это команды, атакующие с флангов, пробуют набрать очки, попадая в ворота – 3 очка или в штрафную площадь – 1 очко. Третья команда защищает штрафную – «зону угрозы», выбивая мяч в определенные секторы спортивной площадки (1 очко, «слету» – 3 очка). Нападающие в поле должны выполнить 3–4 передачи в игре 2:1 с одним из пары защитников, прежде чем выполнят удар. Атакующие команды получают штрафные очки, если мяч не попадет в штрафную зону, а защищающая команда – за выбивание мяча за боковую линию спортивной площадки. Выигрывает пара, которая получит большее количество очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: «Выбивающий» защитник, перемещается к другой атакующей паре и участвует в игре 2: 1. Пары атакуют посменно.

Игра «Прессинг»

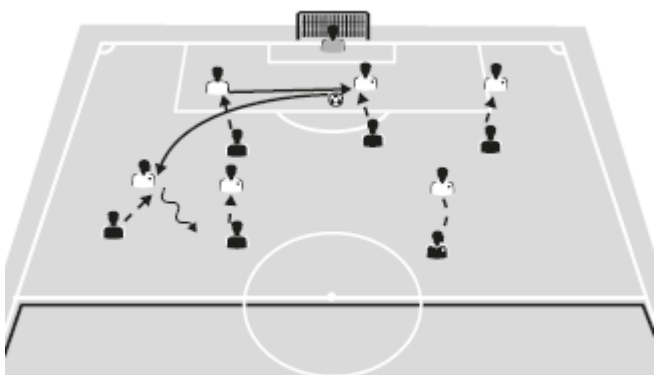

Рис. 279. Схема игры «Прессинг»

МЕСТО: Футбольное поле «Орлик» с обозначенной нейтральной зоной.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х6 + вратарь.

ХОД: Игра заключается в освобождении от «прессинга» противника, который применяется уже на его половине. Коллектив, выполняющий задание, имеет целью перевод мяча в нейтральную зону, отмеченную здесь за средней линией спортивной площадки, применяя быстрые передачи партнерам, которые находятся, на свободных позициях. Другая команда применяет прессинг, старается отобрать мяч. После выполнения

задания действия начинаются от ворот. Игроки, выходящие из-под прессинга, могут вести мяч к нейтральной зоне, а могут вбежать в это поле, с целью получения передачи. Выполнив задачу, получают очко, так же как и за 10 передач. Коллектив, который применяет прессинг, получает очко за перехват мяча.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ход игры требует от участников соответствующей физической и технической подготовки.

Игра «Прессинг нападающих»

Рис. 280. Схема игры «Прессинг нападающих»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с обозначенным полем игры (15х30 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х3 игрока + вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: На усмотрение тренера.

ХОД: Три защитника и три нападающих становятся напротив друг друга на определенном поле (15х30 м) на половине «защиты». Заданием нападающих является отбор мяча и непосредственное нападение на ворота или предотвращение выведения мяча защитниками в направлении средней линии спортивной площадки. Нападающие получают очки за голы, а защитники за перевод мяча через среднюю линию спортивной площадки.

РЕКОМЕНДАЦИИ: В зависимости от числа участников можно увеличивать или уменьшать поле игры.

Игра «Завоеватели зоны удара»

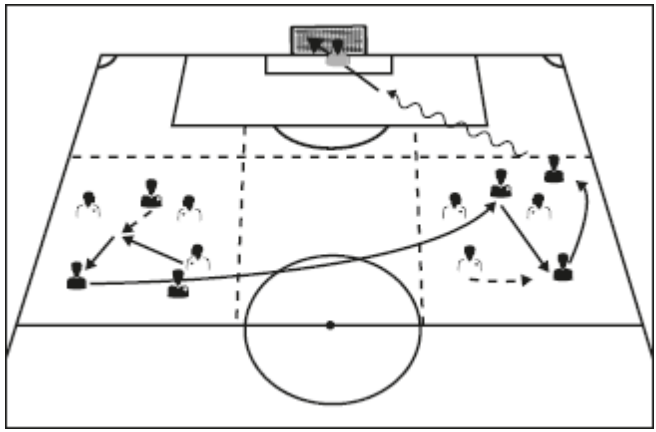

Рис. 281. Схема игры «Завоеватели зоны удара»

МЕСТО: Половина площадки «Орлик», разделенная на 3 сектора.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х6 игроков (3х3 в каждом секторе) + вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: В 1 и 3 секторе проходит произвольная игра 3х3 (двумя мячами). Когда одна из команд получит оба мяча в одном секторе, может атаковать ворота. Команда, которая больше забьет, выигрывает.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Поле игры приспособить к уровню технических навыков участников.

13.3. Игры на двое и более ворот

Игра «Уголки»

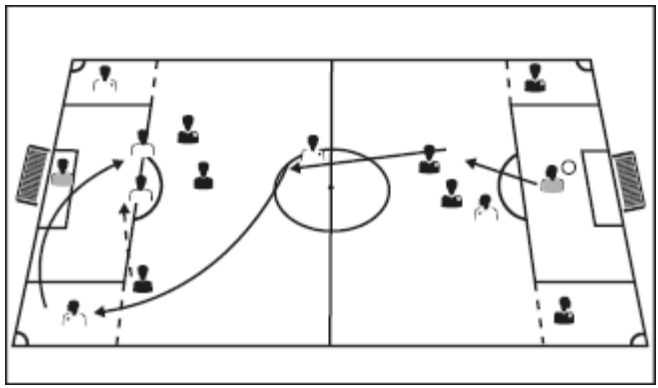

Рис. 282. Схема игры «Уголки»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5:5, 6:6, 7:7.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: В углах поля находятся игроки, исполняющие роль подающих мяч в центр. В пространство этих секторов нельзя вбегать полевым игрокам обеих команд. В каждой атаке должно присутствовать эффективный пас в один из двух углов, а потом подача мяча в центр штрафной партнерам. Выигрывает команда, которая забьет больше голов.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует совершать смену игроков, подающих мяч в штрафную.

Игра «С мертвым полем»

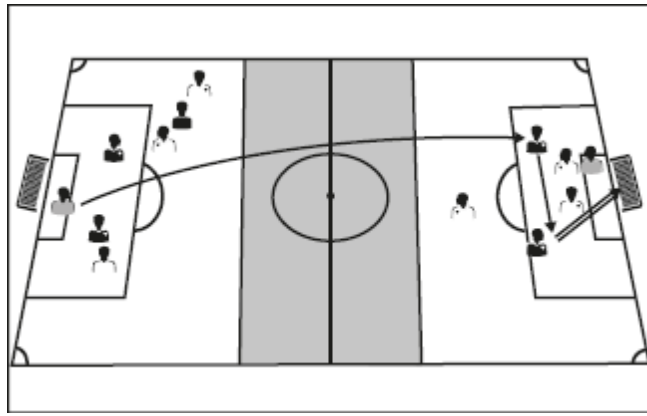

Рис. 283. Схема игры «С мертвым полем»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с обозначенным «мертвым» полем.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Игру начинает вратарь, выбивая мяча над «мертвым полем» своим игрокам, что находятся в другом секторе, которые стараются провести эффективное нападение на ворота противника. Переводить мяч в соседний сектор можно только над «мертвым полем». В пространство «мертвого поля» нельзя вбегать игрокам ни одной из играющих команд. В секторах играют в составах 3: 3, 4: 4.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Выполнять разную «опеку» противника: свободную, плотную или прессингом.

Игра «На двух полях»

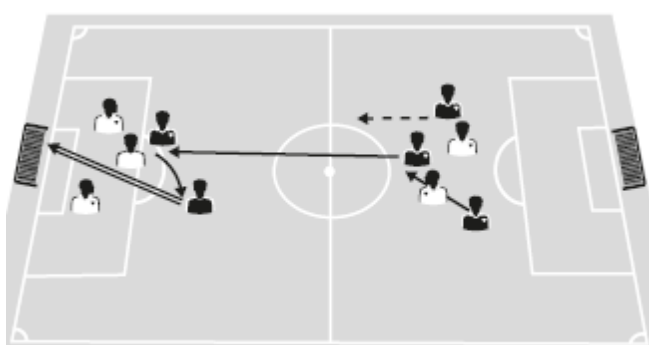

Рис. 284. Схема игры «На двух полях»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», разделенная средней линией и воротами шириной 3 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 5 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 25 минут.

ХОД: В составе команды имеются 3 нападающих и 2 защитника. В зоне защиты противника идет игра 3:2. Защитники атакующей команды не могут переходить среднюю линию. Игра проходит без вратарей. Потеря мяча наступает в случае: перехвата его соперником, выхода мяча в аут, грубой игры, а также гола. Выигрывает коллектив, который забьет больше.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Следует применять частые смены позиций игроков.

Игра «Перестрелка на 2 ворот»

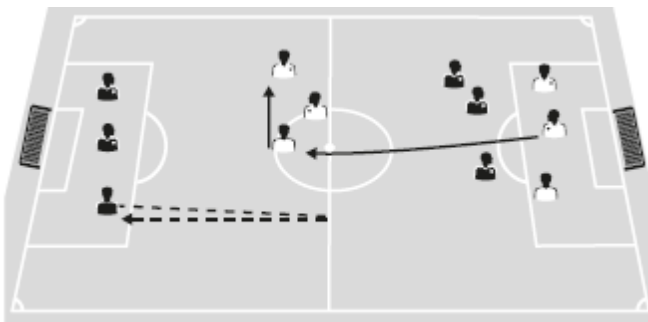

Рис. 285. Схема игры «Перестрелка на 2 ворот»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», с отмеченным полем игры (20х30 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: На каждой половине спортивной площадки проходит игра 3:3. Защитники бьют по воротам противника только из собственной половины спортивной площадки, они не могут переступить среднюю линию. Нападающие играют исключительно на половине противника. Нарушение этих правил влечет за собой выполнение свободного удара с линии штрафной. Положений вне-игры нет.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Размеры спортивной площадки зависят от физической подготовки участников. Игру проводить без вратарей.

Игра «В секторах с входящим»

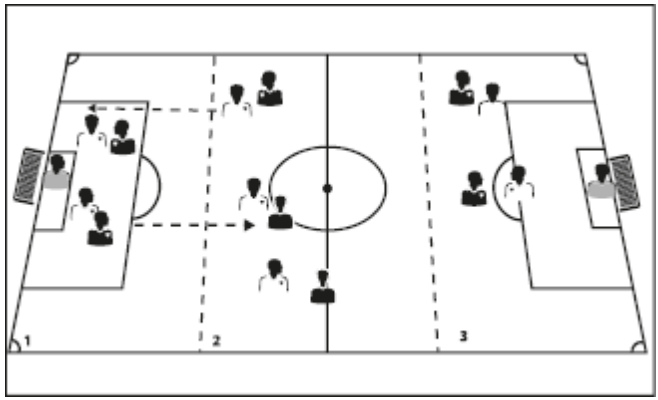

Рис. 286. Схема игры «В секторах с входящим»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», поделенная на 3 сектора.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 14 игроков + вратари.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: В боковых секторах проходит игра 2:2, а в среднем секторе 3:3. Секторы спортивной площадки может переступать (с целью создания численного преимущества) только участник, владеющий мячом. По завершении атаки на его место возвращается участник, который находится ближе всего к данному сектору. Игру начинает вратарь передачей партнерам, которые находятся в его секторе. Игроки могут внедрять мяч в соседние сектора передачей или, ведя его. Игрок, который пасует в соседний сектор, должен перемещаться за мячом. За гол команда получает очко.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Перевод мяча в выбранный сектор может быть выполнен строго определенным способом, напр. простым ударом, внутренней частью с вращением, и тому подобное.

Игра «В 3 зонах»

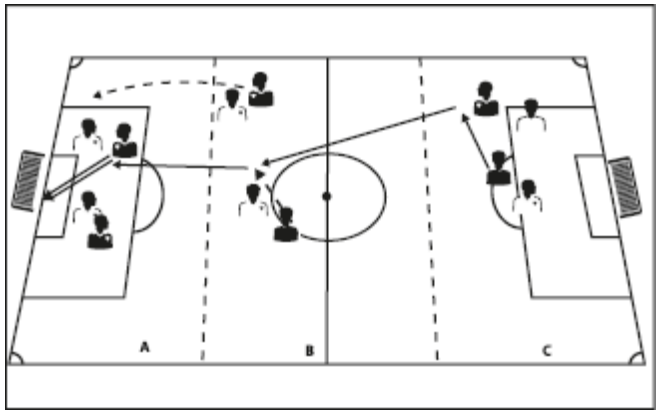

Рис. 287. Схема игры «В 3 зонах»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», поделенная на 3 сектора.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Любое четное, 6:6, 7:7.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Мяч, пасом от вратаря, через все секторы передается в «сектор нападения» (А или С), где его получает нападающий, который старается забить. Игроки противоположной команды, защищая собственные ворота, стараются отобрать мяч, чтобы провести контр нападение. Нельзя покидать свою зону игры, назначенной для отдельных игроков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Закрывать «каждый своего» в защите, поддерживать конструктивные действия нападающих.

Игра «Создай преимущество»

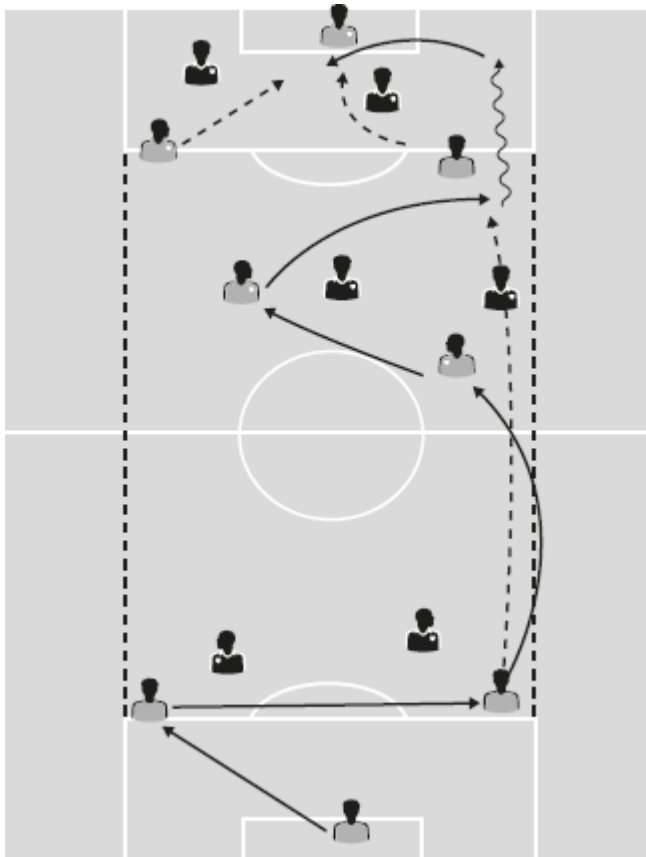

Рис. 288. Схема игры «Создай преимущество»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», поделенная на 3 сектора.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2 команды по 6 человек + 2 вратаря.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х20 минут.

ХОД: Игра, совершенствующая навыки создания преимущества над противником. Играют 2х2 в каждой из 3 зон спортивной площадки, в фазе защиты нельзя покидать свою зону. В фазе нападения 1 игрок может перейти в соседнюю зону, смена зон происходит передачей мяча. Мяч может быть подан только в соседнюю зону, число контактов с мячом, ограничено в зависимости от уровня технического развития участников.

Игра «Хитрый лис»

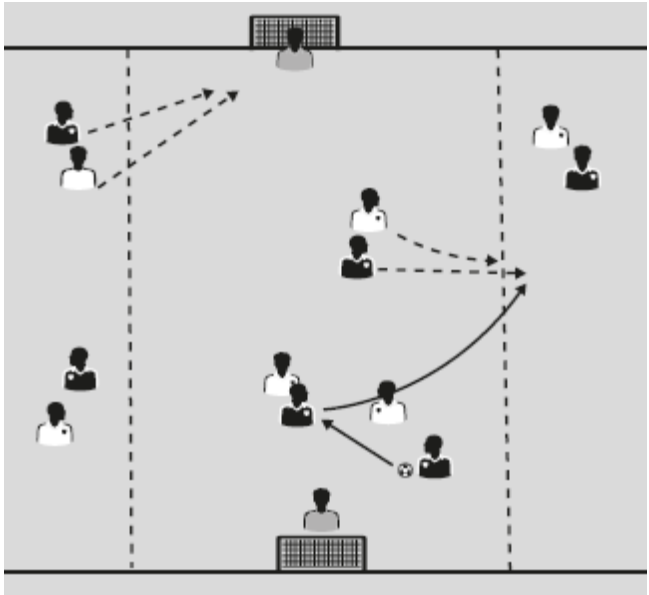

Рис. 289. Схема игры «Хитрый лис»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик», поделенная на 3 сектора.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное, одинаковое во всех секторах.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: На усмотрение тренера.

ХОД: В каждом секторе игры должно быть равное число участников (от обеих команд). Игроки могут перемещаться между секторами, но так, чтобы в каждом секторе всегда было равное число игроков обоих коллективов. Гол, забитый из боковых секторов, приносит в два раза больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Изменять размеры секторов, в зависимости от уровня спортивной подготовленности футболистов.

Игра «Смена»

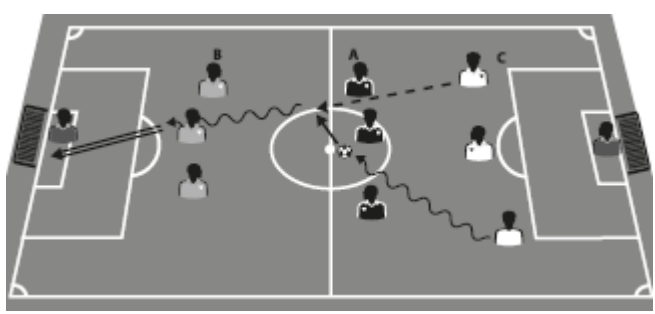

Рис. 290. Схема игры «Смена»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3 команды по 3 участника.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: В игре участвуют три коллектива по 3 участника каждый. Избранная тройка (А) атакует ворота в определенном направлении, которые защищает одна из двух других троек (В). Когда атакующий (А) коллектив забьет, играют в противоположном направлении, атакуя ворота, которые защищает уже третий коллектив (С). Если защитники (В) отберут мяч, то становятся автоматически нападающими и нападают на ворота третьей команды (С). Вратари играют за защитников.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Играет проходит на очки. Выигрывает коллектив, который на протяжении 20 минут забил больше всего голов обоим соперникам.

Игра «Быстрое решение»

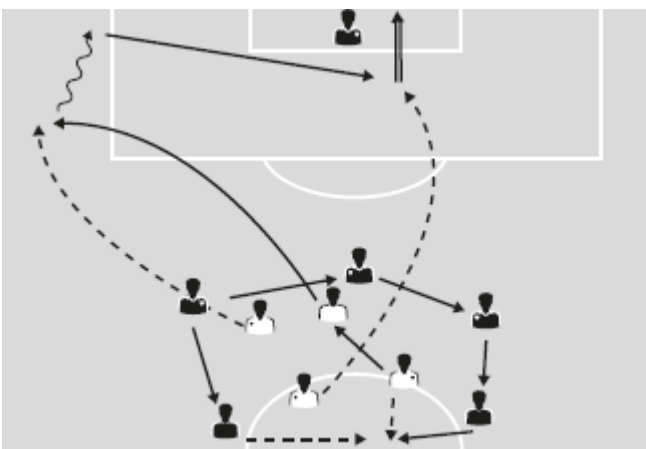

Рис. 291. Схема игры «Быстрое решение»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х4 игрока + 2 вратаря

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х20 минут.

ХОД: Играет совершенствует способность принятия быстрых решений по получению мяча, а также его сохранения, когда игра идет в преимуществе над противником. Один из коллективов играет вместе с вратарями на удержание мяча в преимуществе 5х4. Они получат очко за выполнение 12 передач, а защищающий коллектив, получив мяч, атакует ворота, которые находятся, на противоположной стороне спортивной площадки. Они получат очко, если забьют гол. Число контактов с мячом зависит от

технических умений участников.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Модифицировать очковый зачет за принятие и выполнение быстрых и эффективных наступательных действий.

Игра «2х2 с нейтральным»

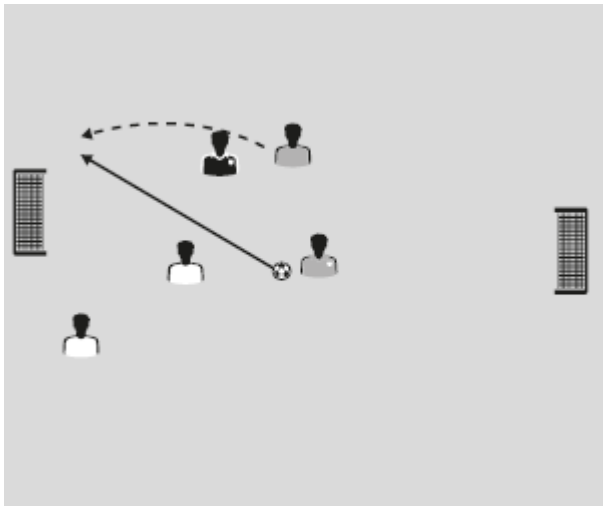

Рис. 292. Схема игры «2х2 с нейтральным»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с размеченным полем игры (20х20 м) и 2 малыми воротами.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 5 игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут с перерывами.

ХОД: Так называемый «нейтральный» играет с одной из двух команд, которая, получив мяч, старается выполнить эффективное быстрое или позиционное нападение.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Нейтральный игрок не может забивать голы. Время делят на четверти по 5 минут каждая, с перерывом в 1 минуту. После перерыва нейтральный играет за противоположную команду.

Игра «6:6 с входящим игроком»

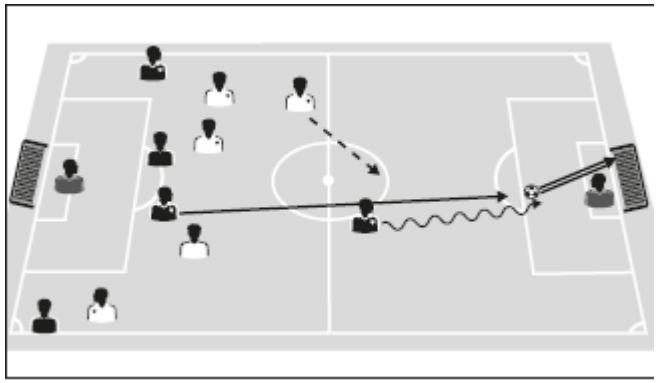

Рис. 293. Схема игры «2х2 с нейтральным»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 14 игроков (6:6 и вратари).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

ХОД: Игру начинают нападающие, которые стараются провести эффективное нападение на ворота противника. Когда защитники получат мяч, немедленно организуют контр нападение на ворота противника. Среднюю линию может переступить только 1 игрок из каждой команды. Гол – очко.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Одной из разновидностей игры является переход средней линии 2 игроками из каждой команды.

Игра «Нейтральные»

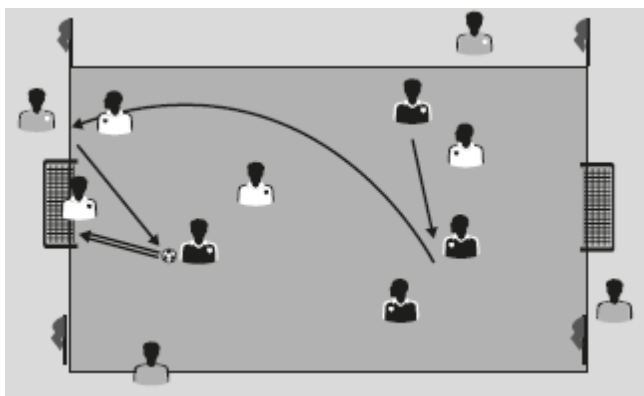

Рис. 294. Схема игры «Нейтральные»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем игры (10х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 3х4 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3х15 минут.

ХОД: Упражнение, совершенствующее навыки игры на коротких участках поля, а также розыгрыш мяча с преимуществом атакующих. Играют 2х2 + 4 «нейтральных» за линиями спортивной площадки: два «нейтральных» играют за боковыми линиями, а другие два за лицевыми. «Нейтральные» играют на 1 контакт с мячом и передвигаются по всей длине линии. Число контактов с мячом полевых зависит от их навыков.

Игра «Сыщики»

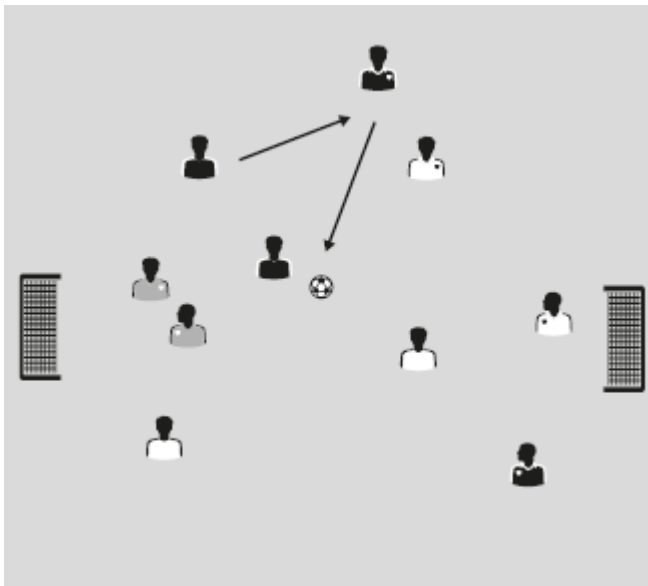

Рис. 295. Схема игры «Нейтральные»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем игры (20х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х4 + 2 игрока.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 10–20 минут.

ХОД: Играют двумя командами по 4 игрока на двое ворот. На поле присутствует еще одна команда из 2 человек, задача которой забить как можно больше в любые ворота (не имеет значение какие именно). Две другие команды ведут игру на два касания на половине противника. При таком раскладе команда, которая теряет мяч, сильно отягощает себе набор очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Трудная игра, формирует тактическое мышление.

Игра «4х4 с помощниками»

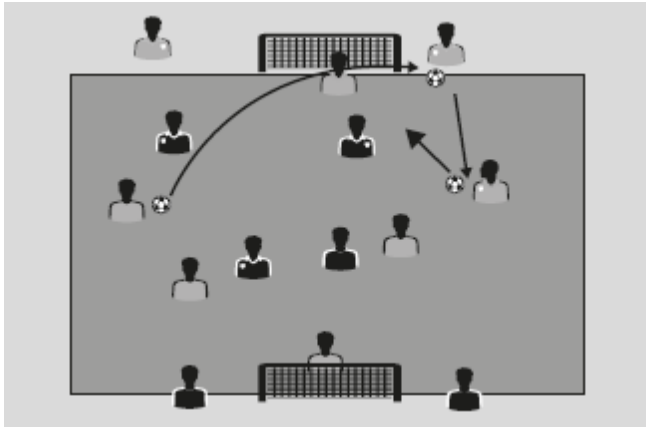

Рис. 296. Схема игры «4х4 с помощниками»

МЕСТО: Спортивная площадка «Орлик» с полем игры (20х20 м).

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 4х4 + вратари и 4 ассистирующих игрока за воротами.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

ХОД: На поле играют команды 4:4. Они могут использовать «помогающих» игроков, которые стоят за лицевыми линиями и не могут входить на спортивную площадку, а также ограничены одним контактом с мячом.

РЕКОМЕНДАЦИИ: «Помогающие» игроки меняются по забитому голу.

Игра «На 3 ворот с преимуществом 7х6»

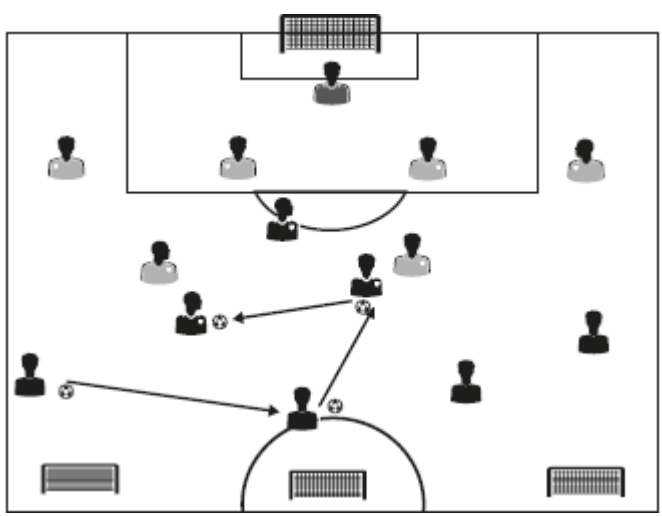

Рис. 297. Схема игры «На 3 ворот с преимуществом 7х6»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 7х6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

ХОД: В игре участвуют два коллектива, в одном из них 6 игроков, в другом 7, которые атакуют большие ворота с вратарем. Играют позиционное нападение с завершающим ударом по воротам. Защищающиеся должны выполнить перехват и провести быструю контратаку на одни из трех ворот, установленных на другой стороне поля. Выигрывает коллектив, который больше забьет.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– введение нейтрального игрока, который играет с командой с мячом;

– если атакующий коллектив забьет гол через центр, получает 2 очка;

Игра «Удержание мяча 5х5»

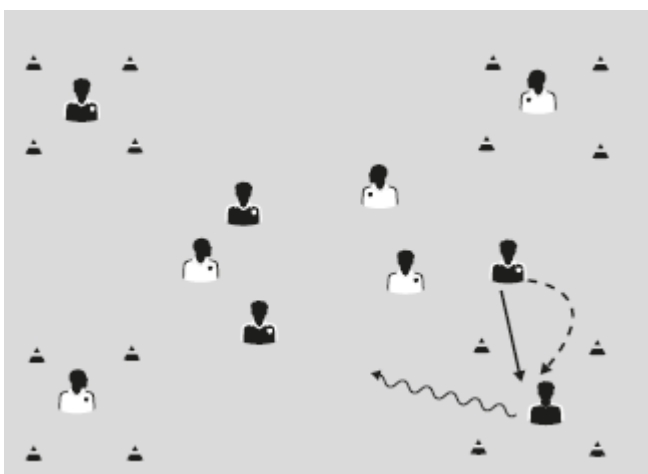

Рис. 298. Схема игры «Удержание мяча 5х5»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик», размеченное 25х40 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 2х5 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: В поле игры, квадрат 40х40 м, находятся четыре квадрата поменьше – 5х5 м. В игре участвуют два коллектива. В каждом квадрате располагается по одному игроку, по 2 от каждой команды. Остальные находятся в середине поля. Заданием игры является возможно долгое удержание мяча. Если коллектив совершит, по меньшей мере 10 передач, добывает 1 очко. Полевые

могут в произвольном порядке обмениваться передачами с игроками в маленьких квадратах.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Ограничение контактов с игроками в квадратах – на 2 и меньше.

Игра «4х4 + нейтральный»

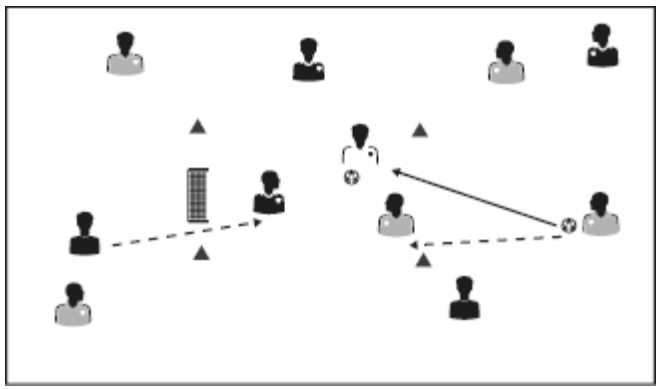

Рис. 299. Схема игры «4х4 + нейтральный»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик», с разметкой 25х40 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 9 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Поле игры представляет собой прямоугольник 25х40 м. В центре поля установлен меньший прямоугольник 10х15 м, в котором находится «нейтральный» игрок. Заданием является выполнение 5 передач между собой. Если это удастся команде, один из игроков направляет мяч в малый квадрат, где вместе с «нейтральным» обыгрывают 1 защитника, стараясь забить гол. Выигрывает коллектив, который больше забьет.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– введение большего числа участников;

– играть на два контакта с мячом.

Игра «Фланговая атака 6х4»

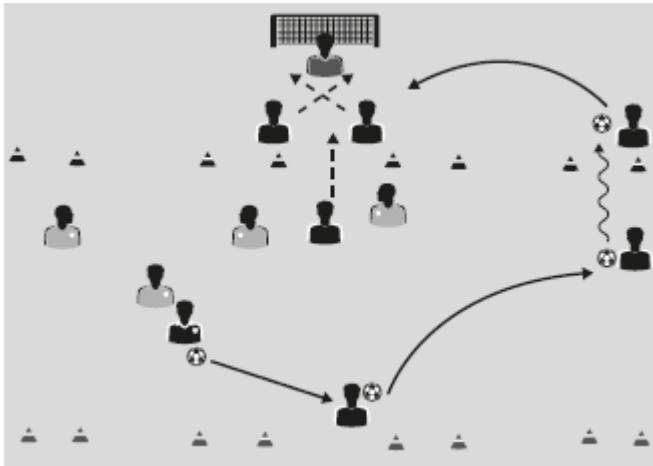

Рис. 300. Схема игры «Фланговая атака 6х4»

МЕСТО: Тренировочное поле.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 10 игроков и вратарь.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х15 минут.

ХОД: Играет проходит на s спортивной площадки. Участвуют в ней два коллектива. Один из них защищает ворота, другой проводит атакующую комбинацию с ударом. Возле штрафной находятся четверо малых ворот. Если атакующие проведут мяч через одни из ворот, добывают 1 очко, когда закончат комбинацию ударом по воротам с передачи в центр с фланга добывают 2 очка. Защищающаяся команда за срыв атаки и проведение быстрого нападения на одни из четырех малых ворот добывает 2 очка. Выигрывает коллектив, который получит больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Менять местами нападающих и защитников, а также личные составы коллективов.

Игра «Отбери мяч»

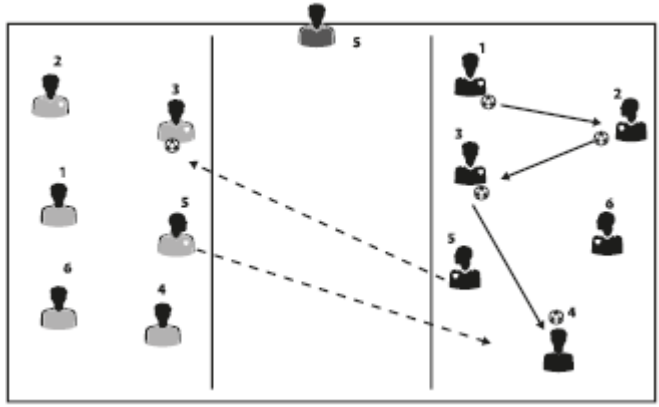

Рис. 301. Схема игры «Отбери мяч»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик» с разметкой 20х30 м.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 12 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 15 минут.

ХОД: Полем игры является прямоугольник, разделенный на три зоны: по одной зоне для каждого коллектива и нейтральную зону. Все игроки имеют назначенные номера от 1 до 6. Заданием игроков является подача мяча согласно нумерации. По сигналу тренер вызывает по одному игроку от команды. Они должны как можно быстрее проникнуть в зону соперника с целью отбора мяча. Выигрывает коллектив, которому удастся больше раз отобрать мяч.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Зоны игры увеличивать или уменьшать в зависимости от количества игроков.

Игра «7х7 + 2 вратаря»

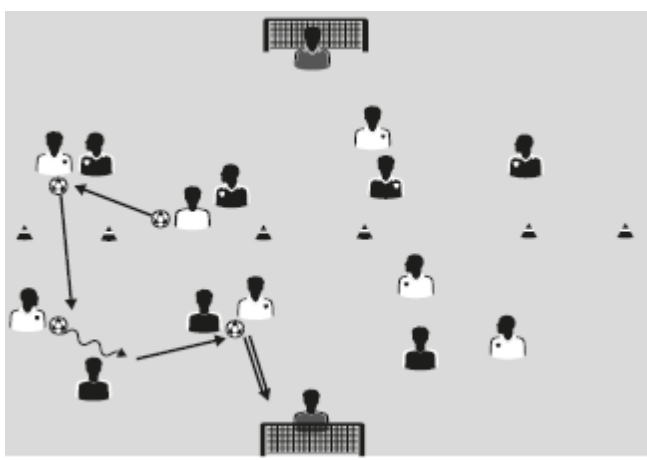

Рис. 302. Схема игры «7х7 + 2 вратаря»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 16 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Полем игры является вся спортивная площадка. В игре участвуют два равночисленных коллектива, которые разделены на защищающих и атакующих игроков. Атакующие должны забить, защитники сорвать атаку противоположной команды. На средней линии поля игры установлены трое малых ворот, если любой из коллективов перехватит мяч и сможет доставить его своим атакующим игрокам через малые ворота добывает 1 очко. За гол коллектив также получает 1 очко. Выигрывает коллектив, который соберет больше очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Изменять очковый зачет за гол в малые ворота, напр. за крайние 2 очка.

Игра «На 8 ворот»

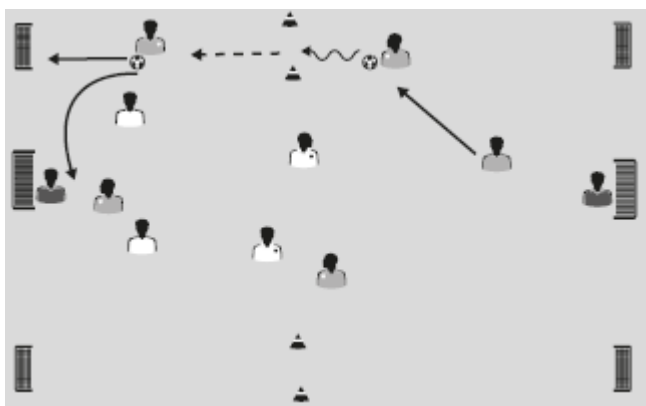

Рис. 303. Схема игры «На 8 ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: Произвольное.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 30 минут.

ХОД: Полем игры является вся спортивная площадка. В углах установлены четверо малых ворот, а по центру лицевых линий по одним большим воротам с вратарем. На средней линии площадки сбоку установлены двое малых ворот. В игре участвуют два равночисленных коллектива. Их задача – получение наибольшего количества очков. За перевод мяча через ворота в боковом секторе коллектив добывает 1 очко, за гол в малые ворота 2 очка, за гол в большие ворота 3 очка. Выигрывает коллектив с большим количеством очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ:
– ограничение контактов с мячом;
– введение подвижных ворот.

Игра «Перехват»

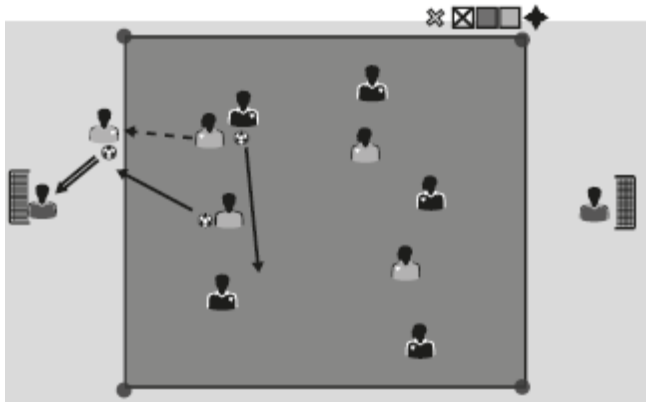

Рис. 304. Схема игры «Перехват»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик».
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: от 10 игроков.
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Играет проходит на всей спортивной площадке. В середине размечен квадрат 20х20 м. В игре участвуют неравно разделенные коллективы. Один должен удержать мяч, играя в преимуществе, другой перехватить мяч и провести быстрое нападения на одни из ворот. Если игроки, которые удерживают мяч, выполнят 15 передач, получат 1 очко. Если команда в отборе перехватит мяч и забьет гол, получит 2 очка. Выигрывает команда с большим количеством очков.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Изменять функции коллективов и их составы.

Игра «3х3 + 2 мобильных ворот»

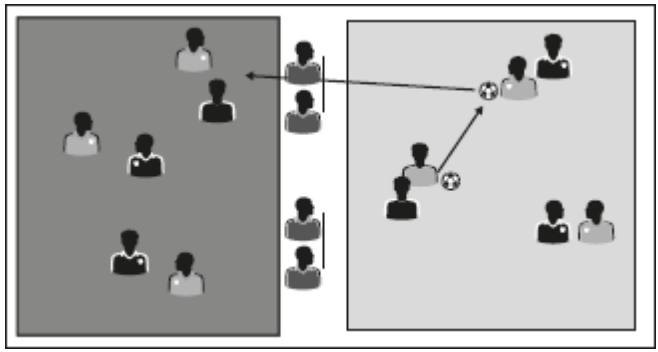

Рис. 305. Схема игры «3х3 + 2 мобильных ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик» с размеченными зонами игры.

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: От 8 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 20 минут.

ХОД: Полем игры является прямоугольник, разделенный на две зоны и нейтральное поле. В двух зонах находятся по три игрока каждого коллектива, в нейтральной зоне вратари создают двое подвижных ворот. Целью игры является удержание мяча и передача его в другую зону. За перевод в другую зону коллектив получает 1 очко, а если мяч проходит через одни из подвижных ворот, коллектив получает 3 очка.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

– ограниченное число контактов;

– чтобы перевести мяч в другую зону следует сделать 5 передач между собой.

Игра «3х3 на трое ворот»

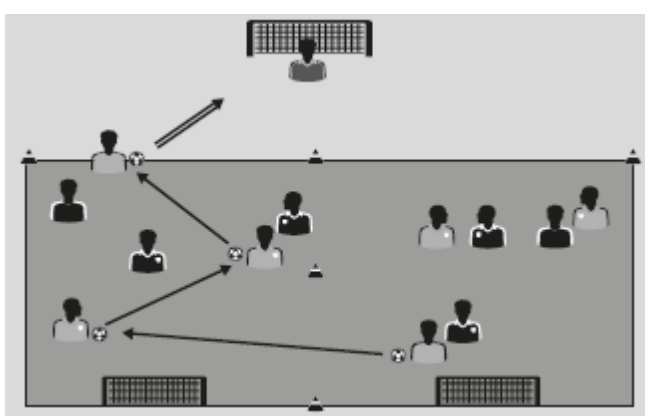

Рис. 306. Схема игры «3х3 на трое ворот»

МЕСТО: Тренировочное поле «Орлик».

ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: минимум 6 игроков.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 2х10 минут.

ХОД: Поле игры разделено на две равных половины. В игре участвуют два равночисленных коллектива. Атакующие разделены по 3 игрока на одной половине. В поле игры атакующих игроков находятся по одним малым воротам. Они не могут покинуть свои сектора спортивной площадки, зато защищающиеся игроки могут по нему беспрепятственно передвигаться. Заданием атакующих является забить как можно больше мячей в большие ворота, а защищающихся в одни из двух малых ворот.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Определить поле перед большими воротами, куда не могут вбегать участники. Поощрять передачи с дальнего расстояния с выводом на ударную позицию.

14. Дополнительные подвижные и спортивные игры

14.1. Футзал

Название «Футзал» происходит от соединения слов «футбол» и «зал», что отлично отражает предмет игры. Главным инициатором этой разновидности игры в футбол была Бразилия, где уже с 1965 г. открыты розыгрыши Кубка Южной Америки.

В Европе наибольшую популярность футзал начал набирать на Пиренейском полуострове. Руководители мирового футбола не остались безразличными на такое динамичное развитие этой разновидности футбола и в 1988 г. ФИФА включила футзал как новую дисциплину в сферу своих компетенций. В 2000 г. были сформированы официальные положения этой мировой организации, однако в стране и за рубежом применяются часто собственные интерпретации правил.

Выборки из правил игры Футзал

ПОЛЕ

Спортивная площадка должна иметь вид прямоугольника со следующими размерами: длина 25–42 м; ширина 1525 м. В международных матчах спортивная площадка должна быть 38–42 м длиной и 18–22 м шириной.

Спортивную площадку ограничивают линии шириной 8 см. Поле разделено средней линией на две половины, с кругом в центре, радиусом 3 м. Штрафная площадь идентична гандбольной (четверть окружности радиусом 6 м проводится с внешней стороны стоек ворот до воображаемой линии, проводимой под прямым углом от линии ворот из стоек ворот. Верхние точки четвертей окружностей соединяются линией, длиной 3,16 м, проходящей параллельно линии ворот между двумя стойками). Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6 м от средней точки между двумя стойками равноудаленно от них. Отметка для пробития дабл-пенальти наносится на расстоянии 10 м от средней точки между двумя стойками ворот равноудаленно от них. В каждом углу площадки внутрь проводится четверть окружности радиусом 25 см. Зоны замены длиной 5 м расположены прямо напротив скамеек запасных. Они размечаются в обе стороны от боковой линии под прямым углом к ней линиями длиной 80 см. Зоны замены не могут быть расположены к средней линии спортивной площадки ближе, чем 3 м. Ворота прочно закреплены к основанию и имеют размеры (3х2) м. Покрытие площадки ровное и гладкое, оно не

должно быть абразивным. Искусственная трава разрешена, но не для международных матчей.

МЯЧ

Мяч кожаный, массой 420 г, утвержденный ФИФА. Мяч должен иметь первый отскок не менее 50 см и не более 65 см при броске с высоты 2 м. Если мяч потеряет форму или придет в негодность во время матча, игра должна быть остановлена и возобновляется сбрасыванием «спорного» мяча в месте, где мяч пришел в негодность.

ЧИСЛО ИГРОКОВ

В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 5-ти игроков, включая вратаря. Количество замен в ходе матча не ограничено. Однако, максимальное число запасных – семь. Замены можно совершать, когда мяч находится в игре или не в игре, но только в своей зоне замены. Запасной игрок, выходящий на площадку, должен сделать это в своей зоне замены и только после того, как уходящий игрок полностью пересечет боковую линию. Вратарь может поменяться местами с любым игроком. Минимальное число игроков в команде на спортивной площадке должно быть 3. Если, в процессе замены, заменяющий игрок выйдет на площадку до того, как заменяемый игрок полностью покинет площадку, судья останавливает игру и делает замечание запасному игроку. Игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры. Похожие санкции, если в процессе замены запасной или заменяемый игрок выйдет или покинет площадку за пределами зоны замены.

ЭКИПИРОВКА ИГРОКОВ

Экипировка игрока включает в себя: майка или футболка, трусы, гетры, щитки и обязательно обувь. На обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15. В международных матчах номера должны быть также спереди футболки, но меньшего размера. Щитки должны быть полностью закрыты гетрами. Вратарю разрешается надевать длинные брюки, но одежда каждого вратаря должна отличаться по цвету от команды соперника.

ВНЕ-ИГРЫ

В футзале нет положения вне-игры.

СУДЬЯ

Каждый матч проводится судьей, который наделен всеми полномочиями по строгому соблюдению Правил игры, связанных с матчем. К обязанности судьи принадлежит обеспечение строгого соблюдения Правил игры, он также выносит дисциплинарные санкции игрокам, совершившим нарушения, за которые они заслуживают предупреждения или удаления.

Решения судьи, вынесенные по фактам, связанным с игрой, являются окончательными.

ВТОРОЙ СУДЬЯ

Второй судья располагается на половине поля, противоположной той, где находится судья. Ему разрешается использовать свисток. Второй судья помогает судье контролировать ход игры в соответствии с Правилами. Также второй судья имеет право остановить игру при нарушении Правил и следит за тем, чтобы замены выполнялись должным образом.

ХРОНОМЕТРИСТ И ТРЕТИЙ СУДЬЯ

Хронометрист и третий судья сидят вне площадки напротив средней линии с той стороны, где расположена зона замен. Хронометрист и третий судья должны располагать соответствующими часами (хронометром) и необходимым оборудованием для подсчета нарушений, которое должно быть предоставлено ассоциацией или клубом, на площадке которого проводится игра.

Хронометрист имеет обязанности:

– контроль времени игры;

– остановка времени, когда мяч вне игры и запуск, когда мяч в игре;

– контроль времени наказаний участников соревнования;

– контроль количества и продолжительность тайм-аутов;

Третий судья помогает хронометристу. Он:

– ведет запись первых пяти фолов, полученных каждой командой в каждом периоде, и подает сигнал о получении каждой командой пятого фола;

– ведет запись остановок в игре и их причины;

– ведет запись номеров игроков, которые забивали голы;

– напоминает фамилии и номера игроков, которые предупреждены или удалены.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МАТЧА

Матч состоит из двух равных периодов по 20 минут. Команды

могут взять тайм-аут продолжительностью 1 минута в каждой половине матча в любой момент, владея мячом. Во время тайм-аута игроки должны оставаться на площадке. Официальные лица, инструктирующие игроков, не должны выходить на площадку. Команда, не использовавшая тайм-аут в первой половине матча, имеет право только на один тайм-аут во второй половине матча. Перерыв между периодами не должен превышать 15 минут. В течение дополнительного времени команды не могут использовать тайм-ауты. Дополнительное время игры составляет 2х5 минут, без «золотого гола».

НАЧАЛО ИГРЫ

Мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар, направленный вперед. Все игроки находятся на своих половинах площадки. Соперники команды, выполняющей начальный удар, находятся не ближе 3 м от мяча до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Можно непосредственно забить гол начальным ударом.

СПОРНЫЙ МЯЧ

Судья производит вбрасывание спорного мяча в месте, где находился мяч в момент остановки игры, за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади; в этом случае вбрасывание производится на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры.

Осуществляемый с места, где мяч находился в моменте прекращения игры через судью. Исключением является уголовное поле. В данном случае судейский бросок осуществляемый из линии уголовного поля. Примеры спорного мяча:

– мяч потерял свои свойства;

– ворота потеряли свои свойства;

– погасшее освещение спортзала;

– наступило резкое ограничение видимости на спортивной площадке;

– объявлена ошибка судьи;

– прервана игра с целью немедленного вмешательства судьи, и так далее.

МЯЧ В ИГРЕ И НЕ В ИГРЕ

Мяч не в игре, когда полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, игра остановлена судьей, мяч коснется потолка.

ШТРАФНОЙ И СВОБОДНЫЙ УДАР

Штрафной удар назначается команде, чей игрок совершит любое из следующих нарушений:

– ударит или попытается ударить соперника ногой;

– опрокинет или попытается опрокинуть соперника;

– прыгнет на соперника;

– атакует соперника, даже плечом;

– ударит или попытается ударить соперника рукой;

– толкнет соперника;

– задержит соперника;

– плюнет в соперника;

– сыграет в подкате в попытке сыграть в мяч, когда им играет или пытается сыграть соперник (стелющийся подкат), за исключением вратаря в своей штрафной площади, при условии, что вратарь не играет неосторожно, опрометчиво или с чрезмерной силой;

– умышленно сыграет в мяч рукой.

Свободный удар назначается противоположной команде, чей вратарь совершит одно из следующих нарушений:

– после того, как освободится от мяча, владев им, получит мяч от партнера по команде, и при этом мяч не пересечет среднюю линию поля или его не коснется соперник;

– коснется или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после паса ногой от партнера по команде;

– коснётся или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после ввода мяч из-за боковой линии партнером по команде;

– коснётся или будет контролировать мяч руками или ногами в любой части площадки более 4 секунд, за исключением случая, когда он касается или контролирует мяч на половине площадки соперника.

Свободный удар, также, выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок:

– сыграл опасно;

– не играя мячом, будет препятствовать продвижению соперника;

– препятствует вратарю ввести мяч в игру, когда мяч в руках у вратаря;

– совершит любое другое нарушение, за которое игра должна быть остановлена для предупреждения или удаления игрока.

Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар

должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение. Условия выполнения правильного свободного удара следующие:

– все игроки команды соперника находятся на расстоянии не ближе 5 м от мяча, до тех пор, пока он не войдёт в игру;

– атакующая команда имеет 4 секунды на возобновление игры. Если команда, производящая штрафной или свободный удар, не выполняет его более 4 секунд, то свободный удар выполняется противоположной командой;

– мяч в игре после того, как игрок, выполняющий удар коснется или сыграет им;

– Если после того, как мяч войдет в игру, игрок, выполнивший удар, коснется мяча повторно, до того, как его коснется любой другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ САНКЦИИ

Игрок должен быть предупрежден показом желтой карточки, если он совершит следующие нарушения:

– виновен в неспортивном поведении;

– выражает несогласие словами или действиями;

– систематически нарушает Правила игры;

– задерживает возобновление игры;

– не соблюдает положенное расстояние, когда игра возобновляется угловым ударом, вводом мяча с боковой линии, штрафным или свободным ударом или броском от ворот;

– выйдет или вернется на площадку без разрешения судьи или нарушит правила замены;

– умышленно покинет площадку без разрешения судьи.

Игрок должен быть удален с площадки показом красной карточки, если он совершит следующие нарушения:

– виновен в серьезном нарушении правил;

– виновен в агрессивном поведении;

– плюнет в соперника или любое другое лицо;

– лишит команду соперника явной возможности забить гол, сыграв в мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в своей штрафной площади);

– лишит соперника, имеющего явную возможность забить гол и движущегося к воротам, этой возможности, совершив нарушение, наказуемое штрафным ударом или пенальти;

– использует оскорбительную, обидную или нецензурную

речь;

– получит повторное предупреждение в течение одного матча.

Игрок, удаленный с площадки, покидает ее пределы, а команды играет в меньшинстве 2 минуты или пока не пропустит. Когда наказание отбывают одновременно 2 игрока, а их команда пропускает, только один может выйти на поле.

НАБРАННЫЕ НАРУШЕНИЯ

Аккумуляции нарушений подлежат все нарушения, наказуемые штрафным ударом. Первые 5 набранных нарушений, совершенные каждой командой в каждом периоде, записываются в протокол матча. Для первых пяти набранных нарушений, зафиксированных у одной из команд в каждой половине матча:

– игроки нарушившей команды могут образовывать «стенку» как средство защиты от штрафного удара;

– все игроки нарушившей команды располагаются не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока мяч не войдёт в игру;

– гол может быть забит непосредственно со штрафного удара.

Начиная с шестого набранного нарушения, зафиксированного у одной из команд в каждой половине матча:

– игроки нарушившей команды не могут образовывать «стенку» как средство защиты от штрафного удара;

– игрок, выполняющий удар, должен быть четко определен;

– вратарь должен оставаться в своей штрафной площади не ближе 5 м от мяча.

– все остальные игроки, находящиеся на площадке, должны оставаться за воображаемой линией, проходящей на уровне мяча и параллельной линии ворот и за пределами штрафной площади. Они располагаются не ближе 5 м от мяча и не должны создавать помеху игроку, выполняющему удар. Никто из игроков не может пересекать воображаемую линию до тех пор, пока мяча не коснутся или не сыграют им;

– игрок, выполняющий удар, должен пробить по мячу, имея цель забить гол, и не может сделать передачу другому игроку;

– после того как штрафной удар был выполнен, никто из игроков не имеет права касаться мяча до тех пор, пока его не коснётся вратарь или мяч отскочит внутрь площадки от стойки или перекладины ворот или покинет площадку;

– штрафной и свободный удары не могут быть выполнены с расстояния менее 6 м от линии ворот внутри штрафной площади. Если нарушение, за которое обычно назначается свободный удар, совершено в штрафной площади, то свободный удар выполняется с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где

произошло нарушение;

– если игрок совершит 6-е набранное командное нарушение на половине площадки соперника или на своей половине площадки перед воображаемой линией, параллельной средней линии поля и проходящей через 10-и метровую отметку для пробития дабл-пенальти, то штрафной удар выполняется 10-и метровой отметки.

– если игрок совершит 6-е набранное командное нарушение на своей половине площадки между 10-метровой воображаемой линией и линией ворот, команда, выполняющая удар, может выбирать: пробивать ли с 10-метровой отметки для дабл-пенальти или с места, где произошло нарушение (если нарушение произошло не в штрафной площади);

– если назначено дополнительное время, все набранные нарушения второй половины матча продолжают накапливаться в дополнительное время.

Если игрок защищающейся команды нарушит правило, удар повторяется, если гол не был забит, удар не повторяется, если был забит гол.

Если партнер по команде игрока, выполняющего удар, нарушит правило, удар повторяется, если был забит гол, удар не повторяется, если не был забит гол.

ПЕНАЛЬТИ

Пенальти назначается той команде, чей игрок совершит одно из нарушений, которое наказывается штрафным ударом, в своей штрафной площади и когда мяч был в игре. Принципы выполнения штрафного удара следующие:

– все игроки (кроме игрока, выполняющего удар) располагаются: внутри площадки, за пределами штрафной площади, позади или в стороне от отметки для пробития пенальти, не ближе 3 м от мяча;

– мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар, направленный вперед;

– выполняющий штрафной удар не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок;

– если выполняющий штрафной удар коснется мяча во второй раз, прежде чем коснется его другой игрок на спортивной площадке, судья назначает свободный удар для противоположной команды;

– во время, предоставленное для выполнения пенальти в конце первой или второй половины матча, а также в дополнительное время, добивать после удара нельзя;

– если игрок защищающейся команды нарушит правило,

касающееся выполнения пенальти, удар повторяется, если гол не был забит, удар не повторяется, если был забит гол;

– если партнёр по команде игрока, выполняющего удар, нарушит правило, касающееся выполнения пенальти, удар повторяется, если был забит гол, удар не повторяется, если не был забит гол.

УДАР С БОКОВОЙ ЛИНИИ

Удар мяча с боковой линии назначается, когда мяч полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка. Положения, относительно удара с боковой:

– мяч должен неподвижно находиться на боковой линии;

– игрок, выполняющий удар мяча с боковой линии, может располагать ступни ног частично на боковой линии или за пределами площадки в момент ввода мяча и имеет 4 секунды на введение мяча в игру;

– мяч находится в игре немедленно после того, как был нанесен удар по нему или совершено касание;

– игрок, выполняющий удар мяча с боковой линии, не может касаться мяча повторно, до того, как мяча не коснется другой игрок;

– гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно ударом мяча с боковой линии;

– Игроки защищающейся команды располагаются не ближе 5 м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии.

Удар мяча с боковой линии повторяется игроком команды соперника, если:

– удар мяча с боковой был выполнен неправильно;

– удар мяча с боковой выполнен не с того места, где мяч пересек боковую линию;

– удар мяча с боковой не выполнен в течение 4 секунд с того момента, как игрок взял мяч под контроль.

Судья назначает свободный удар для противоположной команды, если игрок, выполняющий удар мяча с боковой линии, коснется повторно мяча до того, как мяча коснется другой игрок. Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

БРОСОК ОТ ВОРОТ

Бросок от ворот выполняется, когда мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется

игрок атакующей команды и при этом не будет засчитан гол. В этой ситуации должны соблюдаться следующие принципы:

– мяч выбрасывается из любой точки штрафной площади, вратарем защищающейся команды рукой;

– мяч в игре, когда он выброшен непосредственно за пределы штрафной площади;

– соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру;

– когда мяч вошел в игру, вратарь не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок. Если после того, как мяч вошел в игру, вратарь коснется мяча повторно, до того, как мяча коснется другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

УГЛОВОЙ УДАР

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснётся игрок защищающейся команды и при этом не будет засчитан гол. В этой ситуации должны соблюдаться следующие принципы:

– гол должен быть засчитан, если мяч забит в ворота соперника непосредственно с углового удара;

– мяч недвижим и располагается полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча;

– мяч в игре, когда по нему нанесен удар или сделано касание мяча;

– игрок, выполняющий удар, имеет 4 секунды в своем распоряжении и не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок. Если эти условия не соблюдены, назначается свободный удар, который выполняется противоположной командой.

14.2. Футбольные базы

На спортивной площадке в виде квадрата стороной 20 м (так как к игре в «бейсбол»), чертится диагональ, которая падает перпендикулярно на центр последней базы, место выбивания мяча. В каждом углу спортивной площадки установлены флажки, которые обозначают базы размером 30 х 30 см.

Игра проходит по правилам «бейсбола». Одна из команд располагается за лицевой линией, ее игроки по очереди выбивают мяч в размеченном поле. После удара игрок должен оббежать базы одну за другой против часовой стрелки. Сделав это и вернувшись «домой» он зарабатывает 1 очко для команды. Соперники в поле стараются поймать мяч, если им это удается делать без отскока, то они зарабатывают 3 очка и команды меняются ролями. Если мяч касается земли, то его следует как можно скорее доставить к лицевой линии («домой»), либо постараться осалить игрока между базами (1 очко). На базе игрок неуязвим. Игрок, который выбивает мяч неправильно (за установленные границы, не попадет в мяч, мяч не покинет размеченную зону) становится справа вдоль лицевой линии и ждет пока один из партнеров не заработает очко, что его автоматически спасет. Можно ввести правило, что этот игрок должен бежать по базам вместе с партнером, который выбил мяч правильно. Смена ролей наступает в случае, если мяч ловят без отскока, салят игрока между базами, и команда успевает пересечь лицевую линию раньше мяча. Можно придумывать свои модификации.

14.3. Футволей

Футбол через сетку, по-другому «футволей» был известен с давних пор в разных вариантах. В шестидесятых годах прошлого столетия молниеносно развилась его пляжная разновидность, где после футбола и волейбола стала третьей самой популярной спортивной игрой на пляже в Бразилии. В традиционной игре «футволей» на волейбольной площадке (9 х 18 м) может выступать одновременно 12 игроков, а игра идет согласно правилам, похожим на волейбольные, за исключением того, что нельзя разыгрывать мяч руками.

Играть можно по-разному, напр. без приема, на раз или два. Сет, подобно как в волейболе продолжается до 25 очков. Если число участников больше, то поле игры соответственно увеличивается.

Если имеются в распоряжении песчаные спортивные площадки, как на базе «Орлик», то можно играть в пляжную разновидность футбола через сетку. Команды состоят из 5 человек, но на площадке единовременно может находится только 2 игрока. Мяч ударять можно произвольной частью тела, за исключением рук. Высота сетки для всех составляет 2,2 м, а сет из 15 очков. Игру начинают подачей, то есть ударом мяча на сторону противника произвольной частью стопы. Мяч принимают чаще всего на грудь или голову, потому как эти части тела делают возможным наилучший контроль мяча. Пляжная версия футволей является игрой очень зрелищной, которая соединяет в себе футбольную технику с элементами акробатики и тактики пляжного волейбола.

14.4. Баскетбол ногами

На широкоформатной баскетбольной площадке играют две команды по 5 человек. В игре действуют правила баскетбола, с условием, что очки добываются ногой. Одно очко дается за попадание мячом в доску (как правило ударом слету). Пять очков, за попадание в корзину. В защите можно блокировать всем телом, не исключая рук.

Игра идет либо до определенного количество очков, напр. 25, либо на время, напр. 2 х 10 минут. Используется футбольный мяч «5», а число игроков, которое колеблется около 5, можно незначительно увеличивать или уменьшать в зависимости от целей игры и уровня спортивного мастерства.

14.5. Футбэг

Футбэг, на польском «futbeg» или «Zo ka», это игра, даже несколько игр, объединяет которые бэг – мячик (мешочек), набитый горохом, песком или другого вида сыпучим материалом. Футбэг является зрелищной и технично трудной игрой, которая требует высокого уровня координации, а также технических навыков, поэтому может быть интересным и полезным элементом, дополняющим тренировочный процесс футболистов на каждом этапе.

Корни футбэга идут из Восточной Азии. За столетия там формируется такая разновидность игры, как сепактакрау. Официальные источники утверждают, что игра развилась в США, где молодые парни разработали новую игру, которая заключалась в жонглировании ногой малым мячиком (St pi ski, Janiszyn, Rykaczewski 2003).

Сегодня Всемирная Организация футбэга (WFA) насчитывает свыше 45000 членов во всем мире. Из исследований следует, что средний возраст игроков варьируется от 15 до 23 лет. В Европу футбэг попал в половине 90-х, где лучше всего развился в Германии, Франции, Чехии и Швейцарии. В 1994 году состоялся первый Чемпионат Европы по футбэгу, в котором участвовало свыше 100 человек из 12 государств.

В качестве тренировочного средства для футболистов ниже приведены некоторые игры с использованием футбэга, в соответствии с официальными правилами WFA (Мировая Организация Футбэга).

Футбэг нет-гейм – это игра, которая комбинирует элементы тенниса, бадминтона и волейбола. Нет-гейм играют поодиночке или парами. Игроки перекидывают мяч через 5-футовую (~ 150 см) сетку, причем касания производятся только ногой ниже колена. В одиночных играх участники могут коснуться мешочек два раза. Расположение и размеры корта похожи на таковой в бадминтоне – около (6,5x11,5) м и разделена на 4 ровных зоны. Как и в теннисе, подавать можно только по диагонали теннисе. Играют до 25 очков.

Футбэг фристайл – дисциплина, где игроки демонстрируют свое мастерство, выполняя различные трюки с футбэгом, то есть трудных с точки зрения выполнения технических элементов. Основная соревновательная дисциплина в футбэг фристайл – Рутина. Это двухминутное выступление под музыку, где от игрока требуется умение не только делать связки, но и гармонично сочетать их с выбранной музыкой, комбинируя трюки и

артистичные элементы.

Футбэг гольф – игра заключается в попадании мешочком в цель за наименьшее число ударов. Удар выполняется из собственного подброса. Следующий удар выполняется с места, где остановился мешочек. Выигрывает тот, кому удастся попасть мешочком в цель за наименьшее число ударов. В игре может участвовать одновременно несколько игроков.

Футбэг с набиванием (консекутивный) – в этой игре участники соревнуются:

– набивание на время. Заданием участника является выполнение наибольшего числа ударов за отведенное время, напр. 15 сек.;

– до 20 ударов. Заданием участника является выполнение 20 ударов за самое короткое время;

– до 25 ударов. Два игрока стараются подбить мешочек больше всего раз (но не больше чем 5) и подать его противнику. После падения следует отдать мешочек противнику. Выигрывает тот, кто первый сделает напр. 25 ударов;

– передачи попарно. Два участника (из одной команды) передаю друг другу мешочек. Можно коснуться его только один раз. Каждое падение – это конец игры. Учитывается время удержания мешка в воздухе;

– игра в зоне – все игроки становятся вместе на окружности и, передавая друг другу бэг, пробуют удержать его как можно дольше в воздухе. Целью игры является наибольшее количество отражений в области.

Футбэг – квадрат – игроки выстраиваются в поле квадрата, разделенного на 4 квадрата поменьше. Каждый участник занимает одну зону. Целью игры является удержание мешочка в воздухе и перевод его в зону соперника. Подающий начинает игру, бросая бэг рукой одному из игроков, который продолжает игру, отбивая мешочек, и так пока тот не упадет на землю, совершая так называемый «аут». Этот игрок уходит с площадки (при большем количестве игроков) или получает штрафное очко. Игрок исключен также (в ауте), когда ударит бэг за квадрат, слишком низко (ниже высоты колена) или выполнит так называемый «срез», то есть сильно ударит мешочек в направлении земли. Игрок, который первый получит 15 очков – выигрывает. Футбэг можно отбивать произвольное количество раз. Игроки могут выходить за внешние поля квадрата. Мешочек следует подбивать на высоте выше колена.

Футбэг благодаря малому размеру, массе, а также свойствам мешочка ставит перед участниками соревнования большие запросы в области умений и навыков, особенно координации.

Каждый, кто хоть раз попробовал играть в одну из разновидностей футбэга подтвердит, что это очень интересная игра, несмотря на нелегкую форму двигательной активности, которая кроме специфических навыков (приближенных к футбольному жонглированию мячом) формирует также разные виды координационных способностей: кинестетическое дифференцирование, пространственную ориентацию, скорость реакции. Вот почему кажется правильным предложить игры такого плана в тренировочном процессе футболистов (на занятиях на развитие координационных и технических способностей). Представленные в работе игровые формы являются всего лишь предложением и предоставляют тренерам и инструкторам большую сферу свободы в вопросах модификации принципов и положений игр.

14.6. Мини-футбол

Мини-футбол является очень популярной игрой, применяемой во многих ее разновидностях, доступных для молодых футболистов, главным образом, в возрасте 6-10 лет. Характерным признаком этой игры является введение ряда упрощений в правилах игры, которые имеют целью облегчения тренерам проведения имитации действий в атаке или защите, вызывая в то же время радость, удовольствие и огромное удовлетворение от самого футбола.

Ниже представлены правила игры в мини-футбол, указаны нововведения и поправки с учетом возраста футболистов, навыков, базовых условий и оснащения клуба или школы.

Эти изменения чаще всего касаются уменьшения размеров спортивной площадки, ворот, и штрафной площади ворот, мяча, числа участников или продолжительности игры.

Правила игры в мини-футбол

ПОЛЕ

Спортивная площадка должна иметь вид прямоугольника со следующими размерами: длина 25–42 м; ширина 15–25 м. В международных матчах спортивная площадка должна быть 38–42 м длиной и 18–22 м шириной. Есть указания, чтобы спортивная площадка имела размер гандбольной площадки, т. е. (20х40) м. На лицевых линиях установлены ворота размером (2х3) м. Столбики ворот и перекладина должны быть одинаковой ширины (8 см), могут быть выполнены из древесины или металла. Ворота должны быть закреплены стационарно. Штрафная площадь идентична гандбольной (четверть окружности радиусом 6 м проводится с внешней стороны стоек ворот до воображаемой линии, проводимой под прямым углом от линии ворот из стоек ворот. Верхние точки четвертей окружностей соединяются линией, длиной 3,16 м, проходящей параллельно линии ворот между двумя стойками). Спортивная площадка должна быть обозначена одноцветными флажками в углах и на пересечении средней с боковыми линиями (на расстоянии 1 м). Все линии должны быть выразительно отмечены, и их ширина должна быть от 5 до 8 см. На 7 м расстоянии от центра линии ворот наносится отметка для пробития пенальти.

МЯЧ

Мяч должен иметь сферическую форму, может быть выполнена из кожи или другого разрешенного материала, который не угрожает безопасности участников соревнования. Для старших групп его окружность от 62 до 66 см и масса от 340 до 390 г; для младших групп окружность от 62 до 68 см и масса от 270 до 300 г. Разрешено применение волейбольного мяча с массой от 260 до 280 г. и окружностью от 65 до 67 см.

ЧИСЛО ИГРОКОВ

В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит из 5-ти игроков, включая вратаря и 5 резервных участников соревнования. Количество замен в ходе матча не ограничено. Замены можно совершать, когда мяч находится в игре или не в игре, но только в своей зоне замены. Запасной игрок, выходящий на площадку, должен сделать это в своей зоне замены и только после того, как уходящий игрок полностью пересечет боковую линию. Каждая из команд выбирает капитана, который представляет свой коллектив и выполняет порученные ему задания по отношению к судье.

ЭКИПИРОВКА ИГРОКОВ

Экипировка игрока включает в себя: майка или футболка, трусы, гетры, щитки и обязательно обувь (кеды, полукеды, кроссовки).

СУДЬЯ

Соревнования ведут три судьи: главный судья и два боковых судьи с флажками. В случае нехватки судей, при согласии капитанов обеих команд, соревнования может вести постороннее лицо, знающее правила игры. Когда мяч находится вне игры судьи ассистенты сигнализируют замену в команде которой предоставляется право удара от ворот, вбрасывания или углового удара.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МАТЧА

Матч состоит из двух равных периодов по 20 минут. Время и перерывы контролирует судья. Все задержки во время игры могут быть компенсированы добавочным временем.

НАЧАЛО ИГРЫ

Выбор сторон площадки осуществляется жеребьевкой. Команда, выигравшая жеребьевку, решает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда получает право на начальный удар. Команда, выигравшая жеребьевку,

получает право на начальный удар во второй половине матча. Во второй половине матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота. После свистка судьи играет начинается ударом по лежащему мячу в центральном круге спортивной площадки на половину противоположной команды. Все игроки находятся на своих половинах площадки.

МЯЧ В ИГРЕ И НЕ В ИГРЕ

Мяч не в игре, когда полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, игра остановлена судьей, мяч коснется потолка.

ЗАСЧИТАННЫЙ ГОЛ

Гол засчитывается, если мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, кроме случаев, когда игрок атакующей команды, включая вратаря, рукой забросит, внесет или умышленно протолкнет мяч в ворота соперника.

ВНЕ-ИГРЫ

Не применяется в мини футболе.

НАРУШЕНИЯ

Во время игры запрещается: толкать и пытаться толкать соперника, делать подножку, атаковать соперника, даже плечом, атаковать сзади, ударять и пытаться ударить, задерживать и толкать рукой, играть рукой.

НЕДИСЦИПЛИНАРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Недисциплинарное поведение это прежде всего: систематическое нарушение правил игры; словесная или с помощью жестов критика решений судьи; употребление оскорбительных слов на спортивной площадке. За нарушения, неразрешенную игру и неспортивное поведение судья обязан назначить свободный удар. При выполнении свободного удара игроки защищающейся команды должны быть удалены от мяча по меньшей мере на 3 м.

За упомянутые нарушения, совершенные в штрафной площади, судья назначает пенальти. Во время выполнения пенальти вратарь стоит на линии ворот, а участники соревнования обеих команд, кроме выполняющего удар, отдалены от мяча по меньшей мере на 5 м.

ОПАСНАЯ ИГРА

Игрок, который поднимает ноги слишком высоко (свыше

бедра противника), наклоняет голову слишком низко, выполняет «ножницы» вблизи от противника (около 2 м), атакует мяч прямой ногой или мешает вратарю введение мяча в игру, должен быть наказан свободным ударом, который выполнит противоположная команда с места нарушения. Игроки противоположной команды должны быть удалены от мяча по меньшей мере на 3 м.

ВБРАСЫВАНИЕ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ

Если мяч выйдет за боковую линию спортивной площадки (в аут) от одного из игроков, то вбрасывание выполняет один из игроков противоположной команды. Вбрасывание из аута следует выполнить обеими руками, из-за головы, не отрывая ног от земли. Если вбрасывание было выполнено неправильно, то вбрасывание выполнит игрок противоположной команды. В момент вбрасывания игроки противоположной команды не могут стоять ближе, чем 3 м от точки вбрасывания.

УГЛОВОЙ УДАР

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснётся игрок защищающейся команды и при этом не будет засчитан гол. Удар выполняется по неподвижному мячу, который располагается полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча. В момент выполнения углового удара игроки противоположной команды должны быть удалены от мяча, по меньшей мере на 5 м.

Библиография

1. Алексеев В. М. Физиологические аспекты футбола / В. М. Алексеев. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 33 с.

2. Алиев Э. Г. Мини-футбол: учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 549 с.

3. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

4. Апанасенко Г. А. Физическое развитие детей и подростков / Г. А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 188 с.

5. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М.А. Годик. – М., 1980. – 127с.

6. Банников С. Е. Играйте в футбол / С. Е. Банников. – Екатеринбург, 2006. – 103 с.

7. Бахрах И. И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография / И. И. Бахрах. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 124 с.

8. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 112 с.

9. Власова Е. М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания: учебное пособие / Е. М. Власова. – Великие-Луки: ВГАФКС, 2011.– 125 с.

10. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2006. – 271 с.

11. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений / В. П. Губа. – Смоленск, 1996. – 133 с.

13. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры. – 2-е издание / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М. П. Борисенков. – М: Физкультура и Спорт, 2006 – 220 с.

14. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

15. Губа В. П. Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования) / В. П. Губа // LAP LAMBEDT, Academic Publishing. – 2012. – 360с.

16. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

17. Губа В. П. Математические методы в педагогической теории и практике (измерения, вычисления, методы математического моделирования и статистики): учебное пособие для вузов / В. П. Губы, Г. Е. Сенькиной. М.: «Принт-Экспресс», 2011. – 271 с.

18. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.

19. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.

20. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В. П. Губа. М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

21. Губа В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008., 146 с.

22. Губа В. П. Талант и критические точки генотипа / В. П. Губа. – М.: Наука и жизнь, 2013. – С. 33.

23. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник для вузов / В. П. Губа, А. В. Лексаков – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

24. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

25. Губа В. П. Футбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2010. – 127 с.

26. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 159 с.

27. Золотарёв А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарёв. – Краснодар, 1996. – 76 с.

28. Золотарёв А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис… д-ра пед. наук / А. П. Золотарёв. – Краснодар, 1997. – 50 с.

29. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н. М. Люкшинова. – М.: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

30. Комарова Т. К. Организация и методика проведения сюжетных уроков по физическому воспитанию в 1–4 классах общеобразовательной школы: методические рекомендации / Т. К. Комарова, Г. П. Кореневская. – Смоленск, 1988. – 21 с.

31. Коротков, И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры /И. М. Коротков, Л. В. Былеева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

32. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. -129 с.

33. Кореневская Г. П. Сюжетные игровые уроки для учащихся 1–3 классов: учебное пособие / Г. П. Кореневская, И. А. Грец. – Смоленск, 2003. – 107с.

34. Куприянов Б. В. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей: учебно-методическое пособие / Б. В. Куприянов, М. И. Рожков, И. И. Фришман. – М.: Владос, 2001. – 215с.

35. Лексаков А. В. Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня / А. В. Лексаков, В. П. Губа. – М.: Фагот, 2010. – 78 с.

36. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

37. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.– 288 с.

38. Осипенко А. И. Развитие творческих способностей у юных футболистов 9-12 лет на основе применения интеллектуальных и подвижных игр: дис… канд. пед. наук / А. И. Осипенко. – Великие Луки, 2006. – 142 с.

39. Осташев П. В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.

40. Петухов А. В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А. В. Петухов.

– М.: Советский спорт, 2006. – 230 с.

41. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова. – М.: Физическая культура, 2006. – 288с.

42. Побегаем, попрыгаем: сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет / Н. Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2007. – 72с.

43. Подвижные игры: Практический материал: учеб. пособ / Л. В. Былеева и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279с.

44. Покровский Е. А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр / Е. А. Покровский. – СПб.: Речь. – М.: Сфера, 2010. – 128 с.

45. Соловьев С. А. Опыт использования подвижных игр для тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки // Программно-методические основы подготовки спортивных резервов: тез. докл. Всесоюзн. науч. – практич. конф.

(21–24 окт. 1985 г., Москва). – М., 1985 – С. 31–40.

46. Сочеванова Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 4–7 лет: методическое пособие для педагогов ДОУ / Е. А. Сочеванова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 48с.

47. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А. А. Сучилин. – Волгоград, 1997.– 237с.

48. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ под ред. Ю.М Макарова. – М.: Академия. – 20013. – 272с.

49. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: уч. пос. / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – Смоленск, 1997. – 116 с.

50. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов: монография / Б. Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.

51. Шамардин А. И. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: учебное пособие / А. И. Шамардин. – Волгоград, 1995. – 48с.

52. Шамардин А. И. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения: учебно-методическое пособие / А. И. Шамардин, И. Н. Солопов, А. И. Исмаилов [и др.]. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 100 с.

53. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / В. Н. Шамардин. – Дншропетровськ: «Пороги», 1998. – 134 с.

54. Шамардин В. Н. Футбол: учебное пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск: «Пороги», 1997. – 238 с.

55. Barylski Paweł. Wykorzystywanie gier zadaniowych w doskonaleniu ataku». – Warszawa, 2008.

56. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury fizycznej i Sportu. – Warszawa, 1994.

57. Bronikowski M., Muszkieta R. Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. AWF. – Poznań, 2000.

58. Chrobak Krzysztof. Kurs dla nauczycieli i trenerów piłki nożnej w ramach programu UEFA Grassroots. – 2009.

59. Gilewicz Z. Teoria wychowania fizycznego. Sport i Turystyka. – Warszawa, 1964.

60. Huizinga J. Homo ludens, Zabawa jako źródło kultury. PWN. – Warszawa, 1985.

61. Janowska M. Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu do kultury fizycznej. (Praca doktorska), AWF. – Poznań. Maszynopis,

1999.

62. Jaros T. Gry i zabawy w nauczaniu piłki nożnej. – 2006.

63. Kalinowski Z. Gry i zabawy, sporty uzupełniające w kształtowaniu techniki i taktyki. Materiały Szkoleniowe PZPN. PZPN. – Warszawa, 1988.

64. Kapera Rudolf. Formy zabawowe dla piłkarzy». – Warszawa, 2009.

65. Kłusek R. Gry i zabawy w nauczaniu i gry defensywnej w systemie 1-4-4-2. – 2008.

66. Konferencja Trenerska PZPN. Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce.– Opole, 2013.

67. Ludniewski J. Gry i zabawy stosowane w treningu piłkarskim. (Praca magisterska) AWF Poznań – Filia Gorzów Wlkp. Maszynopis.– 1988.

68. Rzepa T. Gry, zabawy i ćwiczenia z piłką jako ośrodek doskonalenia umiejętności decyzyjnych ucznia. Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia. Metodyka ćwiczeń, zabaw i gier z piłką. AWF. – Wrocław, 1999.

69. Rzepa T. Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia. Metodyka ćwiczeń, zabaw i gier z piłką. AWF. – Wrocław, 2005.

70. Stawczyk Gry i zabawy w lekkoatletyce. AWF. – Poznań, 1974.

71. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne dla młodzieży szkolnej, AWF. – Poznań, 1974.

72. Talaga J. Małe gry w nauczaniu piłki nożnej. – 2008.

73. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne dla młodzieży szkolnej. AWF. – Poznań, 1974.

74. Stronczyński W., Stuła A. Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim. AWF. – Poznań, 1995.

75. Stuła A. Zabawy i gry ruchowe w kształceniu piłkarzy nożnych. MTNGS. – Wrocław, 2008.

76. Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. – Warszawa, 1995.

77. Żabracki M. Gry i zabawy ruchowe w treningu technicznym piłkarzy nożnych. – Opolska, 2011.